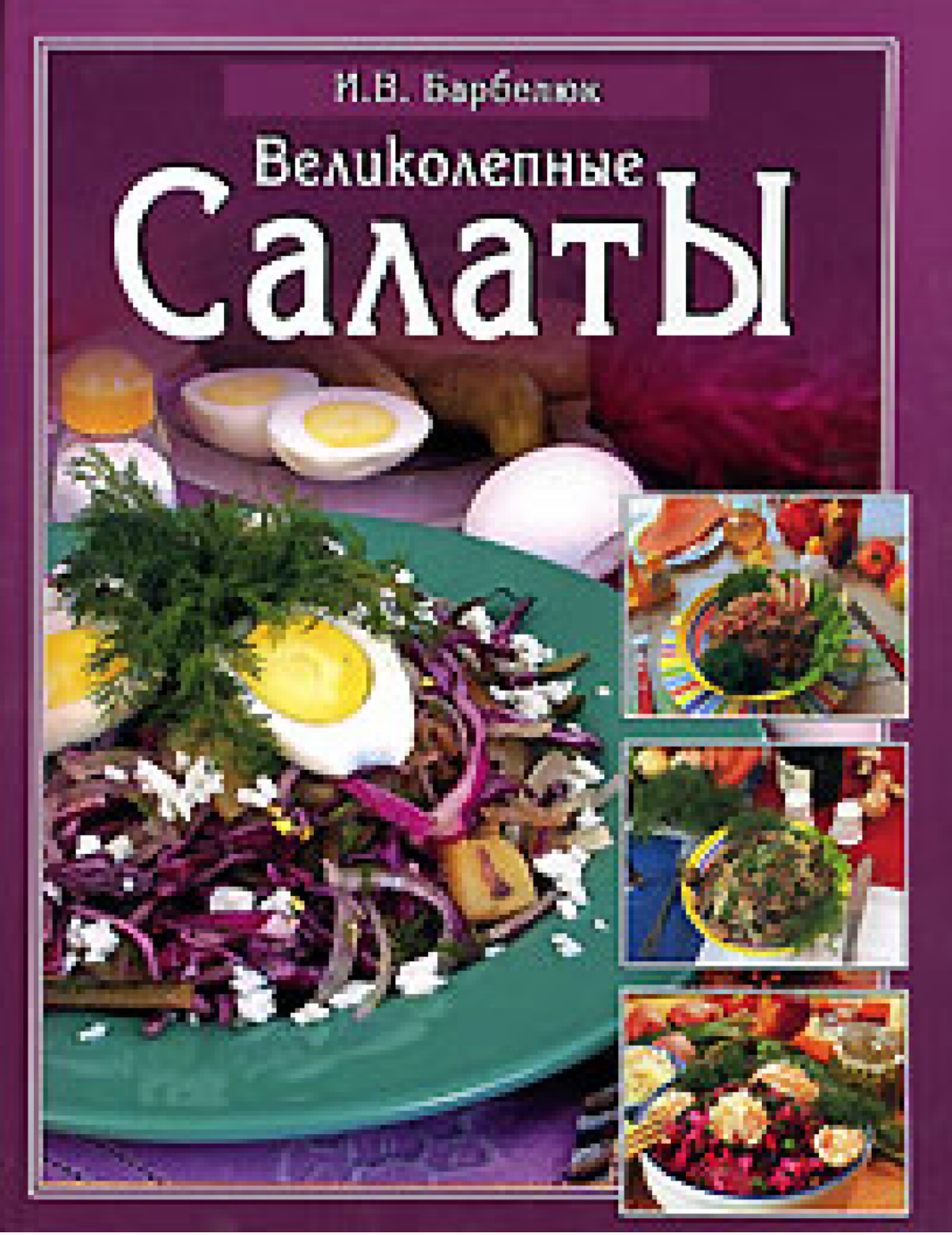
И.В. Барбелюк

Великолепные Салаты




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты – украшение любого стола, как праздничного, так и повседневного. Однако в арсенале обычной хозяйки насчитывается в лучшем случае до 10 всем известных рецептов. Наша книга предлагает множество способов приготовления разнообразных салатов из овощей, рыбы и морепродуктов, мяса и птицы, соусов и заправок для них, которые придутся по вкусу даже самой взыскательной хозяйке. Кроме того, в ней рассказывается о том, как правильно приготовить и украсить салат, какие минеральные вещества и витамины содержатся в том или ином продукте, а также дается множество других полезных советов.

- Ирина Валерьевна Барбелюк
  - Искусство готовить салаты
  - Салаты – источник полезных веществ
  - Приспособления для приготовления и украшения салатов
  - Заправки и соусы для салатов
    -
    - Салатная заправка
    - Сметанная заправка
    - Соус «Основной»
    - Соус «Чесночный»
    - Соус «Сырный»
    - Соус «Зеленый»
  - Зелень – необходимый компонент салата
  - Украшение салатов – это искусство
  - Полезные советы
  - Салаты из овощей
    - «Летняя фантазия»
    - «Вечер в Греции»
    - «Весенний»
    - «Пикантный»
    - «Овощной карнавал»
    - «Деревенский»
    - Перец, фаршированный салатом
    - Винегрет «Морской»
    - «Лесная сказка»
    - «Июльский»
    - Салат из грибов, фасоли и цветной капусты
    - «Домашний»

- Рисовый салат с болгарским перцем
- «Веселая карусель»
- «Итальянский»
- Капустный салат
- Помидоры, фаршированные салатом
- «Вегетарианский»
- «Необыкновенный»
- «Кокетка»
- «Солнечные зайчики»
- «Любимый цветник»
- Салат из капусты с яблоками
- «Солнечный денек»
- «Вкусный»
- «Восточный»
- Винегрет
- «Особый вечер»
- «Русский»
- «Надежда»
- «Мечта»
- «Праздничный»
- Салат из квашеной капусты
- «Оливье»
- «Нежность»

○ Салаты из мяса и птицы

- «Королевский»
- «Городской»
- Салат из говядины
- «Осенний»
- «Вдохновение»
- «Незабываемый ужин»
- «Фантазия»
- Салат из говяжьей печени
- «Бабушкин рецепт»
- «Любимый»
- «Подарок»
- «В гостях у тещи»
- «Американская мечта»
- «Изысканный»
- «Цезарь»
- «Юбилейный»
- «Для любимого»
- «Удивительный»
- Салат из курицы по-домашнему
- Салат из курицы по-уральски

- Салаты из рыбы и морепродуктов
  - «Зимний вечер»
  - «Заморский»
  - «Экзотический»
  - «Каспийский»
  - «Мимоза»
  - «Великолепный»
  - Сельдь «под шубой»
  - Салат из креветок
  - «Моя морячка»
  - «Пятиминутка»
  - Салат из отварной рыбы с морковью
  - «Необитаемый остров»
  - «Тихая заводь»
  - «Дальневосточный»
  - «Капитан дальнего плавания»
  - «Шторм»
  - «Рыбацкий»

Ирина Валерьевна Барбелюк
Салаты

Искусство готовить салаты

Богатое застолье давно уже стало признаком гостеприимства и является неотъемлемой частью любого праздника. Традиция угощать гостей изысканными блюдами насчитывает столетия. При этом радушные хозяева всякий раз стремятся удивить и порадовать гостей чем-либо вкусненьким.

Известно, что каждый народ является создателем своей оригинальной кухни. На протяжении веков рецепты блюд сохранялись в тайне. Опытные повара в течение всей своей жизни свято оберегали их и, находясь при смерти, передавали детям по наследству.

Как известно, праздничное застолье состоит из нескольких блюд: холодных закусок, первых, вторых, напитков и десертов. Представить себе пышный ужин или обед без холодных закусок или салатов невозможно.

Слово «салат» было заимствовано в XVIII веке из французского языка, куда, в свою очередь, оно пришло из итальянского. В переводе на русский язык оно означает «соленый», что стало основанием для возникновения споров вокруг вопроса о происхождении слова «салат». Так, существует мнение, что оно, вероятно, связано с тем, что в старину подобные блюда готовили в основном из зеленых листьев салатных овощей с использованием соли, уксуса и растительного масла.

Салаты и закуски могут быть составляющими не только обедов, но также завтраков и ужинов. И конечно, они являются обязательной частью праздничных застолий. Салаты отличаются от других блюд большим разнообразием вкусовых качеств. Они декоративны и неизменно являются отличным украшением будничного и праздничного стола. Большинство салатов (главным образом овощные и фруктовые) обладают низкой калорийностью. Однако калорийность мясных и рыбных салатов нередко достигает 300–350 ккал.

Салаты – источник полезных веществ

Все салаты возбуждают аппетит и считаются источником важнейших для здоровья организма витаминов, а также органических и минеральных веществ.

Как известно, витамины являются жизненно необходимыми для нормального функционирования живого организма, поскольку регулируют процессы обмена, участвуют в усвоении веществ и способствуют повышению сопротивляемости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды. В организме человека большинство витаминов не синтезируется, а потому они должны поступать с пищей.

В настоящее время ученым известно более 20 витаминов. Все они разделяются на две группы: жирорастворимые (А, Д, Е, К) и водорастворимые (С, Р, РР и витамины группы В).

Витамин А

Способствует улучшению зрения, предотвращает развитие «куриной слепоты», повышает защитные свойства организма в целом и кожного покрова, слизистых оболочек дыхательной и пищеварительной систем в частности, участвует в обмене белков, жиров и минеральных солей.

Витамином А богаты морковь, шпинат, тыква, зеленая листовая капуста, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа, зеленый горошек и фасоль.

Витамин В1 (диамин)

Способствует улучшению пищеварения, благотворно влияет на нервную систему, улучшает работу сердечной мышцы, участвует в процессах регенерации кожных покровов и обмене углеводов.

Витамин В1 содержится в свином окороке, неочищенном рисе, зеленом горошке, печени, капусте, кабачках, картофеле.

Витамин В2 (рибофлавин)

Участвует в обмене углеводов, белков и жиров, способствует улучшению зрения, оказывает благотворное действие на центральную нервную систему, участвует в процессах регенерации кожи.

Особенно богаты витамином В2 такие продукты, как мясо птицы, сыр, грибы, лосось, форель, макрель, сельдь, творог,

говядина, шпинат, устрицы, яйца, фасоль.

Витамин B3 (никотиновая кислота)

Участвует в обмене углеводов, жиров и белков, регулирует уровень холестерина в крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, а также мышц, соединительной ткани и сердечно-сосудистой системы.

Витамин B3 содержится в тунце, мясе птицы, лососе, баранине, свинине, зеленом горошке.

Витамин B5 (пантотеновая кислота)

Особенно важен для нормального протекания процессов обмена веществ. Он регулирует работу нервной системы, надпочечников и щитовидной железы, благотворно влияет на состояние кожи и волос.

Витамином B5 богаты форель, сельдь, макрель, сыр, грецкие орехи, желтки яиц, крабы, дичь, говядина.

Витамин B6 (пиридоксин)

Участвует в обмене белков и жиров, способствует образованию красных кровяных телец в крови, регулирует работу центральной нервной системы, участвует в процессах регенерации клеток кожи, укрепляет иммунитет.

В больших количествах содержится в грецких орехах, рыбе, постном мясе, шпинате, мясе птицы.

Витамин B9 (фолиевая кислота)

Участвует в процессах деления клеток, роста и развития органов и тканей, кроветворения. Витамином B9 богаты шпинат, яичный желток, цикорий, кочанный салат, спаржа, брокколи, цветная капуста.

Витамин B12

Играет важную роль в процессах пищеварения, участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует работу центральной нервной системы, участвует в процессах кроветворения.

Особенно много витамина B12 содержится в устрицах, сельди, макрели, сардинах, яичных желтках, мясе.

Витамин C

Благотворно влияет на иммунную систему, участвует в процессах усвоения жиров, кроветворения и регенерации клеток кожи, укрепляет стенки сосудов и тканей.

Витамином С богаты свекла, лук, шпинат, зеленый горошек, кольраби, спаржа, капуста, картофель, помидоры, артишоки, яблоки.

Витамин Д

Участвует в процессах пищеварения и кроветворения, а также обмене кальция и фосфора, укрепляет зубы и кости, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Особенно много витамина Д содержится в сельди, макрели, лососе, сардинах, тунце, яичном желтке.

Витамин Е

Участвует в работе мышц и регулирует функцию половых желез, способствует регенерации клеток кожи, защищает их от старения.

Витамин Е содержится в подсолнечном масле, соевом масле, миндале, грецких орехах, яйцах.

Витамин Н (биотин)

Важен для нормального протекания процессов обмена веществ. Он благотворно влияет на нервную систему, участвует в процессе регенерации клеток кожи, а также в обмене углеводов и жирных кислот.

Особенно много его содержится в яичном желтке, грецких орехах, миндале, сардинах, грибах, неочищенном рисе, шпинате, крабах, ветчине, моркови, помидорах.

Витамин К

Повышает свертываемость крови, участвует в процессе образования костного протеина.

Он содержится в зеленой листовой капусте, шпинате, розовой капусте, броколли, кресс-салате, цветной капусте, фасоли, огурцах, кабачках-цуккини, помидорах.

Совет хозяйке:

Отваривать овощи рекомендуется в алюминиевой или эмалированной посуде. Железная и медная разрушает витамины.

Совет хозяйке:

Известно, что в крупных овощах и фруктах витаминов при варке сохраняется большее количество, чем в мелких.

Салаты, в состав которых входят самые разные продукты (овощи, мясо, специи и пряности), являются к тому же

источником минеральных веществ: кальция (фасоль, щавель), калия и натрия (поваренная соль, капуста, картофель, фасоль, яблоки), магния (бобовые), фосфора (рыба, мясо, яйца), железа и меди (мясо, зелень, помидоры, редис, капуста, свекла), йода (морепродукты, мор-ская рыба).

Высококалорийные холодные закуски, приготовленные из овощей, смешанных с мясом, морепродуктами, рыбой и различными растительными маслами, обогащают организм необходимыми для его нормального функционирования органическими веществами: белками (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, соевые продукты, картофель), жирами и углеводами (овощи).

Приспособления для приготовления и украшения салатов

Прежде чем приступать к приготовлению даже самого простого по рецептуре салата, нужно запастись необходимым набором ножей, овощечисток и овощерезок.

Ножи должны быть изготовлены из высокопрочной нержавеющей стали и снабжены пластмассовой или деревянной рукояткой.

Лезвия овощечисток и овощерезок также должны быть выполнены из нержавеющей стали.

При приготовлении салатов и в процессе украшения уже готовых холодных закусок могут понадобиться и специальные ложки, предназначенные для удаления мякоти или сердцевины плодов. При этом лучше всего использовать ложки, изготовленные из стали, но не из серебра (последние оставляют темные следы на овощах и фруктах).

Итак, для приготовлении салатов нужно запастись следующими кухонными принадлежностями:

Большой кухонный нож необходим для шинкования крупных овощей и фруктов.

Малый кухонный нож нужен для разделки и нарезания плодов овощей и фруктов среднего и маленького размера, а также для очистки овощей и фруктов от кожицы и снятия цедры с цитрусовых.



Офисный нож понадобится для чистки корнеплодов и клубней, снятия цедры с цитрусовых, удаления сердцевины из кабачков и яблок, а также для выполнения декоративных надрезов на овощах и фруктах при украшении блюд.

Нож с волнистым лезвием обычно используется при оформлении блюд, для нарезки моркови и огурцов.

Нож для грейпфрута – с его помощью можно отделить кожицу от мякоти разрезанных пополам грейпфрута, дыни или ананаса.

С помощью специальной давилки легко можно сделать чесночную кашицу.



Овощечистка с желобком нужна для очистки огурцов, цитрусовых, редиса и моркови.

С ее помощью можно также срезать тонкие полоски мякоти плодов.

Овощечистка экономная пригодится при очистке спаржи, сельдерея, косточковых, картофеля, киви и авокадо.

Приспособление для вырезания больших шариков необходимо при украшении блюд шариками из мякоти дыни, моркови, огурцов, тыквы.

С его помощью можно также легко удалить сердцевину из помидоров.

Приспособление для вырезания маленьких шариков пригодится в том случае, если необходимо украсить блюдо маленькими шариками из моркови, огурцов, дыни и сельдерея.

Другое специальное приспособление для вырезания шариков поможет кулинару изготавливать шарики в форме оливок.

С помощью высечки для яблок можно легко удалить сердцевину из целого яблока, а также сделать ножки для грибочков, приготовленных из картофеля.



Маленькие высечки с ровными краями помогут вырезать серединки из ананасовых или яблочных кружков.

Большие высечки с ровными или волнистыми краями пригодятся для срезания края с кружочков фруктов или овощей, а также для вырезания мякоти цитрусовых.



С помощью маленьких формочек, изготовленных в виде квадрата, ромба, сердечка, цветка, месяца и т. д., любое блюдо можно украсить различными фигурами, вырезанными из перца, яичного белка, желе, марципана, клубней или корнеплодов.

С помощью яйцерезки можно быстро разрезать сваренное вкрутую яйцо на несколько частей, круглых или овальных долек или кубиков.

Яблокорезка используется для разрезания яблок на одинаковые по форме и размеру дольки и одновременно для удаления сердцевины.

Используя жироль, можно легко изготовить маленькие цветочки из тонких пластин сыра твердых сортов.

Фигурная овощерезка поможет сделать из кожицы плодов тонкую спираль.

Заправки и соусы для салатов

Наряду с основными ингредиентами (овощи, мясо, рыба и т. д.), в состав салатов обязательно входит заправка.

Как правило, холодные блюда заправляют до подачи к столу различными смесями и охлаждают до температуры не более 14° С. Однако существуют салаты, которые предварительно не заправляют, а подают на большом блюде, а рядом ставят чашку с соусом.

Обычно салаты заправляют сметаной, майонезом или растительным маслом. Иногда к сметане добавляют натертый и слегка подсоленный хрен или чеснок.

Опытные повара, желающие поразить своих гостей изысканным блюдом, при приготовлении званого обеда или ужина неизменно готовят заправку, предназначенную специально для заливки салатов. Ниже приведены рецепты некоторых из них.

Совет хозяйке:

Для измельчения свежих овощей лучше всего использовать алюминиевую или пластмассовую терку, но не мясорубку.

Салатная заправка

На 100 г: 1/2 ст. растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного раствора уксусной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, молотый черный перец или горчица на кончике ножа.

Для приготовления салатной заправки нужно взять необходимое количество растительного масла, добавить 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар, соль, молотый черный перец или горчицу и все тщательно перемешать.

Сметанная заправка

На 100 г: 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки 3 %-ного раствора уксусной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, щепотка черного молотого перца, половина яичного желтка.

Сметанную заправку готовят следующим образом. Сметану нужно смешать с 3 %-ным раствором уксусной кислоты, сахаром, солью, молотым черным перцем и желтком сваренного вкрутую яйца. Все тщательно перемешать и полученной массой заправить салат.

Заправить приготовленный салат можно не только сметаной, майонезом или специальной заправкой, но и соусом. Ниже приведены рецепты приготовления наиболее распространенных в кулинарной практике соусов для заправки салатов.

Соус «Основной»

На 100 г: 6 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, щепотка соли.

Необходимо влить в чашку растительное масло, взбить его с помощью венчика, время от времени подливая 3 %-ный раствор уксусной кислоты. В полученную массу добавить сахар, соль, приправы. Таким соусом можно заправить любой салат.

Соус «Чесночный»

На 100 г: 1/2 ст. сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зубчик чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка кетчупа, паприка, соль.

Для приготовления острого чесночного соуса нужно с помощью давилки измельчить чеснок.





Смешать чесночную кашицу с солью и сахаром, после чего добавить в образовавшуюся массу растительное масло, лимонный сок и паприку, влить взбитую с помощью венчика сметану и кетчуп. По желанию в за-правку можно добавить предварительно измельченную зелень петрушки и укропа. Подобную заправку лучше всего использовать при приготовлении салатов из болгарского перца и помидоров.

Соус «Сырный»

На 100 г: 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложки горчицы, 50 г сыра твердых сортов.

При приготовлении соуса необходимо творог тщательно растереть со взбитой сметаной, после чего в полученную кашицу добавить горчицу и предварительно натертый на терке с мелкими отверстиями сыр твердых сортов. Такой соус является превосходным дополнением к салатам, приготовленным из свежих огурцов, редиса или помидоров.

Соус «Зеленый»

На 100 г: 1/2 ст. кефира или сметаны, огурец, укроп, петрушка, зеленый лук, соль.

Этот соус нужно готовить следующим образом. Следует натереть на терке с мелкими отверстиями свежий огурец, добавить кефир, измельченную зелень петрушки, укропа и лука, соль. Обычно таким соусом заправляют картофельные, мясные и яичные салаты.

Зелень – необходимый компонент салата

Как уже было сказано выше, любые салаты, особенно приготовленные из овощей, являются источником витаминов и минеральных веществ. Салаты из овощей и зелени признаны легкой, здоровой и наиболее богатой различными витаминами пищей. Именно поэтому необходимо ежедневно включать в свой рацион салаты.

Слово «зелень» у многих ассоциируется с петрушкой, укропом и кинзой. Однако опытным кулинарам и садоводам давно уже известны и другие виды растений, используемых как вкусное и полезное дополнение к различным блюдам, в том числе и салатам.

Совет хозяйке:

Зелень плохо хранится. Увеличить срок хранения трав, использующихся для приготовления салатов, поможет лимонный сок.

Базилик

Базилик со своеобразным перечным вкусом часто используется в кулинарии как дополнение к салатам, приготовленным из помидоров, сыра и баранины. Это растение тем более ценно, что даже при довольно длительной тепловой обработке сохраняет витамины.

Кресс-салат

Пряно-острые на вкус листья кресс-салата рекомендуется употреблять в пищу только в свежем виде. Обычно его используют при приготовлении салатов из яиц, мяса и рыбы.

Брункрес

Экзотикой для многих могут показаться блюда, ингредиентом которых является брункрес. Лучше всего его использовать в свежем виде, поскольку даже при незначительной тепловой обработке растение теряет содержащиеся в нем витамины. Это острая на вкус трава, часто применяющаяся для приготовления салатов из овощей.

Розмарин

Розмарин придает салатам из овощей и мяса сладковатый

пряный вкус.

Чабер

Опытные повара рекомендуют использовать чабер для приготовления соусов к мясным и рыбным салатам.

Огуречная трава

При приготовлении салатов часто используется огуречная трава. В кулинарии можно применять как листья, так и цветки растения. При этом подвергать их тепловой обработке не рекомендуется, поскольку утрачивается большая часть полезных веществ.

Мята

В кулинарии используется и другое растение – мята. Из ее листьев можно не только готовить ароматный и полезный чай, но и применять их при приготовлении салатов, главным образом из мяса и рыбы.

Шалфей

Оригинальным дополнением к овощному салату могут стать листья шалфея. Лучше всего применять их для приготовления холодных закусок из рыбы, телятины и бобовых. Растение тем более ценно, что даже при значительном нагревании не теряет витаминов.

Эстрагон

Эстрагон используется для приготовления масляных соусов, а также мясных и яичных салатов. Растение следует использовать в малых количествах, поскольку оно обладает насыщенным вкусом и ароматом. При тепловой обработке эстрагон не теряет полезных веществ.

Фенхель

Фенхель, имеющий анисовый привкус, лучше всего использовать как дополнение к салатам, приготовленным из рыбы, творога, баранины или огурцов.

Кервель

Опытные кулинары рекомендуют использовать кервель для приготовления салатов из рыбы, постного мяса и овощей. Лучше всего применять приправу в свежем виде, поскольку при сушке она утрачивает нежный аромат.

Портулак

Обладающий нежным, слегка солоноватым привкусом портулак часто используется в свежем виде при приготовлении салатов и соусов к ним.

Очиток

Кисловатый на вкус очиток можно использовать при приготовлении овощных салатов, а также легких масляных соусов к ним.

Мелисса

Для придания салатам изысканного аромата кулинары рекомендуют добавлять в них мелиссу. Ее можно использовать как в сушеном, так и в свежем виде. Опытные повара советуют применять траву как дополнение к овощным и фруктовым салатам, а также холодным закускам из постного мяса и соусам к ним.

Украшение салатов – это искусство

Во время приготовления салатов не стоит забывать об их оформлении. Медики установили, что вид красиво оформленного блюда уже сам по себе вызывает выделение желудочного сока, что является залогом хорошего усвоения пищи.

Многие кулинары говорят о том, что декоративное украшение блюд является настоящим искусством, возникшим в далекие времена. На протяжении веков оно изменялось, и сейчас, к сожалению, блюда украшают только в особые дни, по праздникам или семейным торжествам. В обычные дни увидеть и отведать пышно украшенный салат или горячее можно только в ресторане.

Таким образом, справедливым будет замечание, что оформление блюд в наши дни значительно упрощено. Однако и сегодня блюда, приготовленные по старинным рецептам, можно попробовать в Израиле и в странах Южной Америки. Там же можно посетить и подготовленные в стиле XIX века а ля фуршеты. Нужно сказать и о том, что во многих странах Востока (в частности, в Китае и Японии) украшение блюд по сей день считается искусством, овладеть которым могут только наиболее талантливые мастера.

Из плодов овощей и фруктов можно сделать самые разные украшения. Для салатов обычно используют украшения из овощей, чаще всего из моркови и помидоров. Прежде чем вырезать что-либо из помидора, плод необходимо подготовить.

Красиво оформить праздничный салат можно нарезанными из очищенной моркови кружками. Достойным украшением любого блюда станут и изготовленные из моркови цветочки.



Для того чтобы их сделать, нужно тщательно вымыть выбранный корнеплод, обсушить его полотенцем или салфеткой и затем с помощью кухонного ножа сделать неглубокие продольные надрезы так, чтобы получилась соломка. На поверхности корнеплода должны получиться бороздки. Затем морковь необходимо нарезать тонкими кружками.



Украсить салат можно, используя перья зеленого лука. Для изготовления украшения – пушистых снежинок – необходимо отделить белую часть пера, затем сделать продольные надсечки и расправить полученные веточки так, чтобы получилась снежинка.



Нередко мелкоплодные помидоры используют для фарширования. Для этого необходимо сначала тщательно вымыть плоды, затем обсушить их салфеткой или полотенцем, срезать верхнюю часть и с помощью приспособления для вырезания маленьких шариков удалить сердцевину с семенами. Получившуюся корзиночку можно нафаршировать салатом, приготовленным из измельченных овощей, смешанных с нарезанным небольшими кубиками мясом или рыбой.



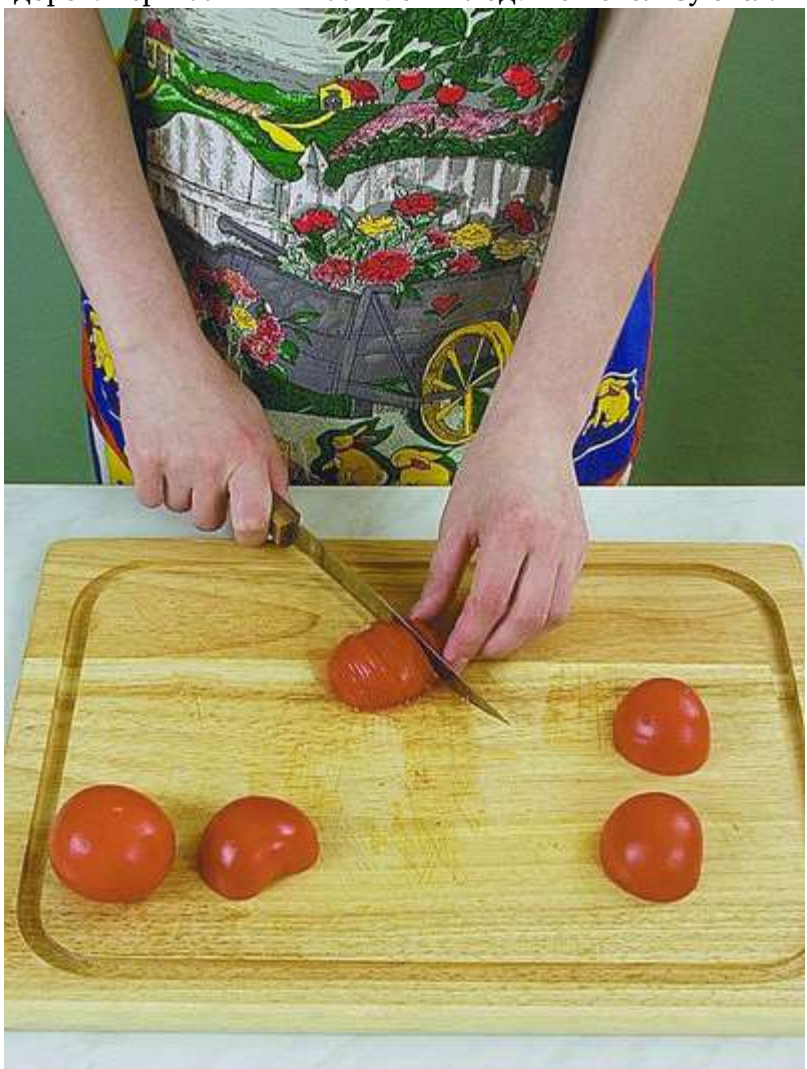
Для фарширования можно использовать и крупноплодные помидоры. Для этого плоды, не очищая от кожицы, нужно разрезать на две части. У полученных половинок следует с помощью ложки или специального приспособления удалить мякоть с семенами, а образовавшуюся полость начинить приготовленным салатом.

Совет хозяйке:

К свежемороженым овощам, предназначенным для приготовления салата, можно добавить несколько капель лимонного сока, который освежит продукт и придаст ему сочность и нежный вкус.

Нужно заметить, что из помидоров можно изготовить самые

разные украшения. Обычные кружочки, вырезанные из плодов томата и разложенные в определенном порядке поверх приготовленного салата, придадут даже самому простому блюду необычный вид. Для того чтобы сделать такие кружочки, нужно вымыть помидор и нарезать его поперек кружками толщиной не более 0,5 см, используя при этом специальный нож для резания помидоров. Верхняя и нижняя часть плода не используются.



Для оформления овощных салатов можно использовать и заранее изготовленные из помидоров дольки. Для их приготовления нужно разрезать помидор на половинки, а затем каждую из полученных половинок разделить еще на три равные дольки.



Эффектным и необычным украшением любого салата станут выполненные из небольших помидоров корзиночки. Для их изготовления следует тщательно вымыть помидор, срезать с двух его сторон две равные дольки так, чтобы после удаления сердцевины с семенами образовалась корзинка. Мякоть можно удалить с помощью обычной ложки или специального приспособления. Такая вкусная корзиночка может выступать в качестве декоративного элемента холодной закуски или самостоятельного блюда, если предварительно начинить ее овощным салатом.

Совет хозяйке:

В салат, приготовленный из помидоров, не рекомендуется добавлять лимонный сок. Это снижает вкусовые качества блюда.

Необычный вид приготовленному салату придадут и вырезанные из крупных помидоров короны. Для их изготовления помидор следует тщательно вымыть, обсушить полотенцем или салфеткой, после чего разрезать его пополам и с помощью малого кухонного или офисного ножа сделать по краю каждой половинки зубчики. Помидор можно и не разрезать пополам. При этом в целом плоде делают соответствующие надрезы, а затем разделяют образовавшиеся половинки-короны. Такие короны можно начинить салатом и подавать к столу как самостоятельное блюдо.





Помимо корзиночек и корон, для оформления салатов используют и розы, сделанные из долек помидора. Для их изготовления необходимо, используя острый нож, нарезать плод тонкими дольками, после чего следует уложить их плотно друг к другу так, чтобы получился цветок.





В качестве продукта для изготовления украшений для салатов можно использовать и лимон. Обычно холодные закуски украшают цветочками или серпантином, вырезанными из кружков лимона. Кроме того, для этих целей применяют и снятую тонкими узкими полосами цедру.

В качестве украшения могут подойти также вырезанная с помощью специальной овощерезки в виде длинной стружки мякоть кабачков, яблоки, нарезанные тонкими маленькими дольками, а также шляпки грибов и болгарский перец.

Полезные советы

Приготовление салатов, равно как и приготовление любых других блюд, требует от повара времени и терпения. Сократить время этого подчас трудоемкого процесса помогут нехитрые кулинарные секреты.

Приготовленные для салата овощи не рекомендуется держать в воде в течение длительного времени.

Нашинкованные овощи следует сразу же использовать по назначению, поскольку они не хранятся долго. Подавать к столу нарезанные овощи следует сразу же после приготовления.

Овощи для зимних салатов лучше всего отваривать в слегка подсоленной воде.

При этом класть овощи нужно в уже закипевшую воду, тогда в них сохранятся витамины.

Салат, заправленный майонезом или растительным маслом, будет ароматнее, если перед употреблением добавить в него несколько капель лимонного сока или положить немного цедры лимона.

Цвет овощей сохранится при варке, если в воду добавить немного чайной соды.

При приготовлении салата не нужно смешивать теплые и холодные овощи. В противном случае срок хранения готового продукта значительно снизится.

Для того чтобы овощи быстро сварились, необходимо добавить в воду немного сахара.

Горчицу и хрен, использующиеся при приготовлении салатов, можно обдать кипятком, тогда они не будут слишком горькими.

Петрушку лучше всего мыть под струей теплой, а не холодной воды. В этом случае она будет ароматнее.

Кожица картофеля, сваренного в мундире, не лопнет, если в воду при варке добавить небольшое количество раствора уксусной кислоты.

Время варки картофеля значительно сократится, если в воду положить немного сливочного масла.

Использующиеся при приготовлении салата листья крапивы следует предварительно обдать кипятком.

Вкус чрезмерно кислых листьев щавеля можно смягчить, если смешать их с творогом, зеленью укропа и петрушки, яблоками и орехами.

Листья одуванчика не будут слишком горькими, если перед приготовлением салата выдержать их в воде.

Увядшие листья салата можно освежить, если положить их в

теплую воду на 15 минут.

Увядшую зелень петрушки и укропа можно освежить, положив их в воду с добавлением небольшого количества раствора уксусной кислоты.

Зелень петрушки и укропа сохранится свежей, если положить ее в сухую посуду, которую затем плотно закрыть.

Свежую рыбу, предназначенную для приготовления салата, следует варить на медленном огне.

Раков, крабов и мидий рекомендуется варить на сильном огне.

При первичной обработке свежей рыбы нужно обязательно удалять кровь, оставшуюся на внутренней стороне спины.

Отварной рис будет белым, если в воду добавить небольшое количество раствора уксусной кислоты.

Придать салату аромат чеснока можно, предварительно натерев им салатницу.

Салаты, приготовленные из рыбы, лучше всего заправлять специально приготовленными соусами. Салаты из жирной рыбы рекомендуется заправлять кислыми соусами (томатный, луковый, белый), а из постной – соусами, приготовленными из яиц, сметаны и масла.

Для того чтобы устранить запах рыбы, можно протереть лезвия ножей солью или растительным маслом.

Для приготовления винегретов, салатов из соленой сельди, отварного мяса и рыбы лучше всего использовать маринованный репчатый лук.

Перед использованием кальмаров следует оттаить, а затем тщательно промыть.

Вареное мясо будет сочным и нежным, если во время варки добавить в воду небольшое количество лимонного сока.

Мясо следует солить незадолго до окончания варки.

Чеснок лучше всего класть в салат за несколько минут до подачи блюда к столу.

Мясо дольше сохранится, если его промыть, а затем смочить лимонным соком.

Дольше сохранить мясо свежим помогут стебли и листья мелиссы.

Нарезанный окорок следует хранить в холодильнике в целлофановом пакете.

Мясо птицы не рекомендуется оттаивать в воде.

Срок хранения зеленого лука увеличится, если его не мыть.

Мясо птицы, предназначенное для приготовления салата, лучше всего класть в кипящую воду с добавлением кореньев, лука и соли.

Салаты из овощей

«Летняя фантазия»



Продукты

На 1 порцию:

1 помидор, 2 огурца, 1 красный болгарский перец, редис, зеленый лук, листья салата, пучок петрушки, соль, перец черный молотый.

Средних размеров помидор разрезать на две части, не удаляя при этом сердцевину. Затем одну из полученных половинок нарезать пластиками, а другую разрезать на две-три дольки. Огурцы, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Отобрать из пучка 3–4 небольших редиса, нарезать кружочками. Болгарский красный перец разрезать пополам, предварительно удалив из него семена, затем каждую половинку нарезать мелкой соломкой. Перед тем как выложить овощи на блюдо, необходимо сначала положить на него листья салата. Затем уложить тонкие пластики помидора так, чтобы в результате получился цветок, при этом форма и количество лепестков его могут быть различными. Для изготовления подобного украшения можно взять помидоры разного цвета. Из лука или петрушки можно изготовить стебель и листочки. Нарезанные редис, огурцы и болгарский перец выложить, украшая зеленью. На оставшуюся часть блюда поместить дольки помидоров, перекладывая их

зеленым луком и болгарским перцем. Приготовленный салат украсить петрушкой, посолить и поперчить по вкусу.

«Вечер в Греции»



Продукты

На 1 порцию:

1 желтый и 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 40 г маслин, 50 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла, зеленый лук, петрушка, соль, черный молотый перец.

Перед приготовлением овощи необходимо тщательно вымыть. Из перцев удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перцев нарезать не очень крупными кубиками. Помидор нарезать кубиками, не удаляя из него сердцевину. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очистить от кожицы, стараясь его не повредить. Из консервированных маслин нужно сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками. Брынзу нарезать кубиками и поместить в подготовленную емкость, затем высыпать нарезанные овощи. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень. Заправить его растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, после чего тщательно перемешать и выложить в салатницу.

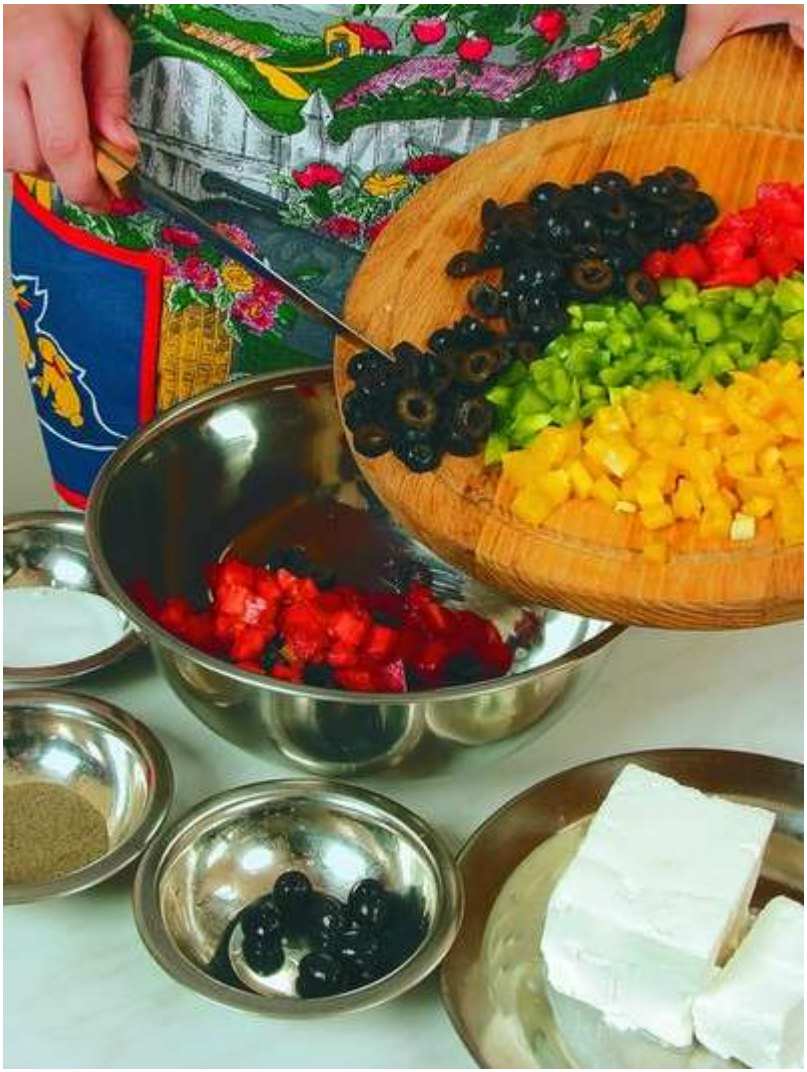
Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.



Из перцев удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перцев нарезать не очень крупными кубиками.



Из консервированных маслин сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками.



Высыпать нарезанные овощи в подготовленную емкость. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень.



Заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.

«Весенний»



Продукты

На 1 порцию:

1 огурец, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль.

Перед приготовлением огурец рекомендуется очистить от кожицы. Для украшения салата необходимо нарезать несколько тонких кружочков, оставшуюся часть огурца нарезать некрупными кубиками. Пучок зеленого лука разделить на две неравные части. Большую часть зеленого лука нашинковать, а меньшую необходимо оставить для украшения готового салата. Чтобы зеленый лук не горчил, его, перед тем как добавить в салат, нужно высыпать в небольшую емкость, немного посолить, затем слегка помять столовой ложкой так, чтобы при этом не образовался сок. Далее эту массу высыпать во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками огурец. Яйца сварить вкрутую, очистить, затем мелко нарезать или натереть на крупной терке. Нарезанные яйца добавить в емкость с нарезанными огурцом и зеленым луком. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Готовый салат переложить в не очень глубокую

салатницу. Украсить огурцом, нарезанным кружочками, а также зеленым луком и укропом.



Огурец очистить от кожицы. Для украшения салата необходимо нарезать несколько тонких кружочков, оставшуюся часть огурца нарезать кубиками.



Пучок зеленого лука разделить на две части. Одну из них нашинковать, другая пригодится для украшения салата.



Зелень высыпать во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками огурец.



Яйца сварить вкрутую, очистить, затем мелко нарубить или натереть на крупной терке.



Нарезанные яйца добавить в емкость с нарезанным кубиками огурцом и зеленым луком.



Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу и перемешать.

«Пикантный»



Продукты

На 1 порцию:

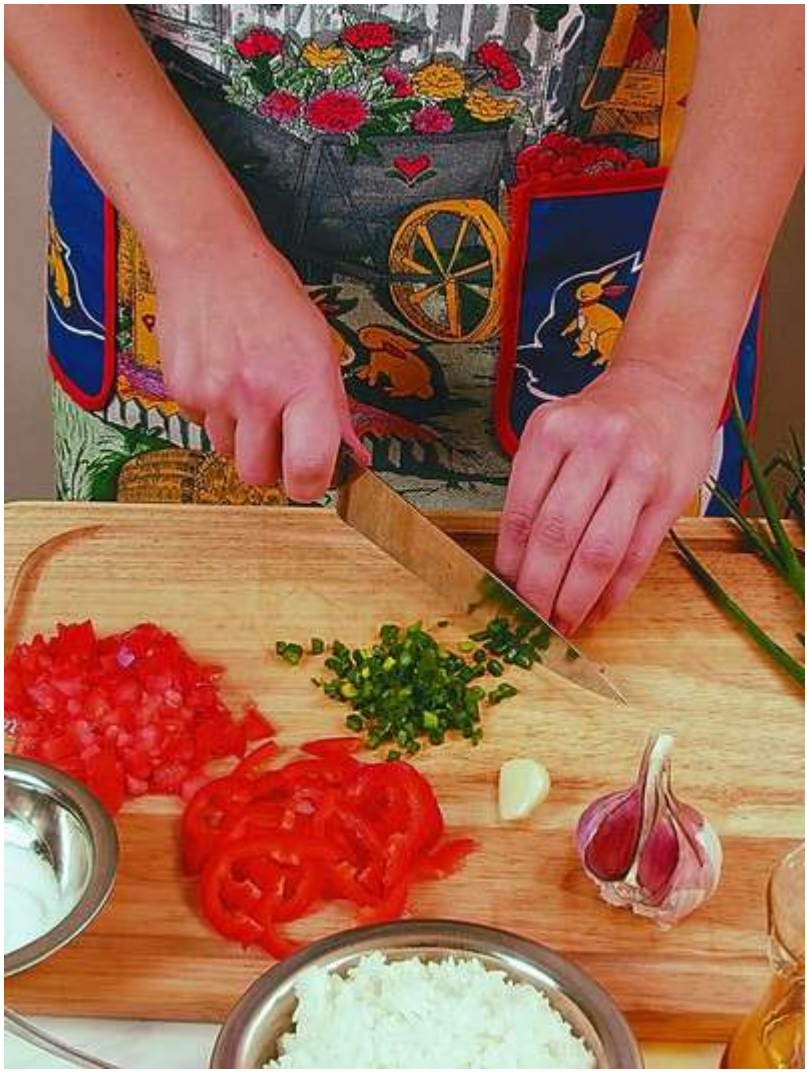
1–2 помидора, 1 красный болгарский перец, 200 г риса, 1 ст. растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1/8 лимона, соль, черный молотый перец.

Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. После того как рис будет готов, снять с огня и остудить. Помидор необходимо разрезать пополам, затем нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Чтобы было легче нарезать помидор, с него можно удалить кожицу. Красный болгарский перец вымыть, удалить семена, разрезать сначала на две или более частей, а затем нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать, при этом не забыть оставить несколько перьев для украшения готового салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи, нарезать или измельчить при помощи чеснокодавилки. Измельченный зубчик чеснока поместить в небольшую емкость и заправить растительным маслом. В полученную массу добавить соль и черный молотый перец. В эту же емкость выдавить сок одной дольки лимона. Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить рис, все перемешать. Салат заправить

приготовленным чесночным соусом, посолить и поперчить по вкусу.



Красный болгарский перец вымыть, удалить семена, разрезать сначала на две или более частей, а затем нарезать соломкой.



Зеленый лук нашинковать, при этом не забыть оставить несколько перьев для украшения салата.



Измельченный зубчик чеснока поместить в небольшую емкость и заправить растительным маслом.



В полученную массу добавить соль и черный молотый перец, затем выдавить сок одной дольки лимона.



Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить рис, все перемешать.



Салат заправить приготовленным чесночным соусом, посолить и поперчить по вкусу.

«Овощной карнавал»



Продукты

На 1 порцию:

1 пучок некрупного редиса, 30 г брынзы, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, листья базилика, соль.

Редис, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими полукружиями. Для украшения салата можно оставить несколько кусочков редиса, остальные переложить в неглубокую емкость. Помидор разрезать пополам, при этом удалять сердцевину и снимать кожицу не нужно. Затем каждую половинку нарезать тонкими полукружиями, желательно хорошо наточенным ножом, чтобы помидор не терял много сока. Зелень нашинковать, затем добавить в емкость с нарезанным редисом. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и тщательно перемешать. Для этого салата лучше выбрать плоское блюдо, по краям которого можно разложить помидор и редис, нарезанные кружочками, а также листья базилика. В центр украшенного блюда аккуратно выложить готовый салат, перед этим его можно посолить по вкусу. Брынзу нарезать некрупными кубиками и выложить на салат, после чего посыпать все мелко

нарезанной зеленью или украсить небольшими веточками укропа или петрушки.



Редис, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими полукружиями.



Подготовленную зелень мелко нашинковать, потом добавить в емкость с нарезанным редисом.



Полученную массу за-править растительным маслом, посолить и тщательно перемешать.



По краям плоского блюда можно разложить помидор и редис, нарезанные полукружиями.



В центр украшенного блюда аккуратно выложить готовый салат, перед этим его можно посолить по вкусу.



Брынзу нарезать кубиками и выложить на салат, после чего украсить все веточкой укропа.

«Деревенский»



Продукты

На 1 порцию:

1 средних размеров помидор, 1 красный болгарский перец, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 ст. пшеничной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, листья салата, соль.

Пшеничную крупу промыть под проточной водой, затем залить кипяченой водой и оставить на 1 час, после чего процедить через марлю. Помидор нарезать небольшими кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать его небольшими кубиками. Одно красное яблоко очистить от кожицы, разрезать пополам, обязательно удалить сердцевину, затем нарезать его мелкими кубиками. Другое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками для украшения салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи и измельчить. Нарезанные овощи поместить в емкость, перемешать, а затем добавить размоченную пшеничную крупу. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу, сбрызнуть соком лимона и перемешать. Дно блюда, предназначенного для готового салата, выстлать несколькими

листьями салата. Затем выложить салат, украсить яблоком, нарезанным ломтиками, и веточками петрушки.



Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать мелкими кубиками.



Красное яблоко очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать его кубиками.



Зубчик чеснока очистить от шелухи, нарезать или измельчить при помощи чеснокодавилки.



Нарезанные овощи поместить в емкость, перемешать, а затем добавить размоченную пшеничную крупу.

Перец, фаршированный салатом



Продукты

На 1 порцию:

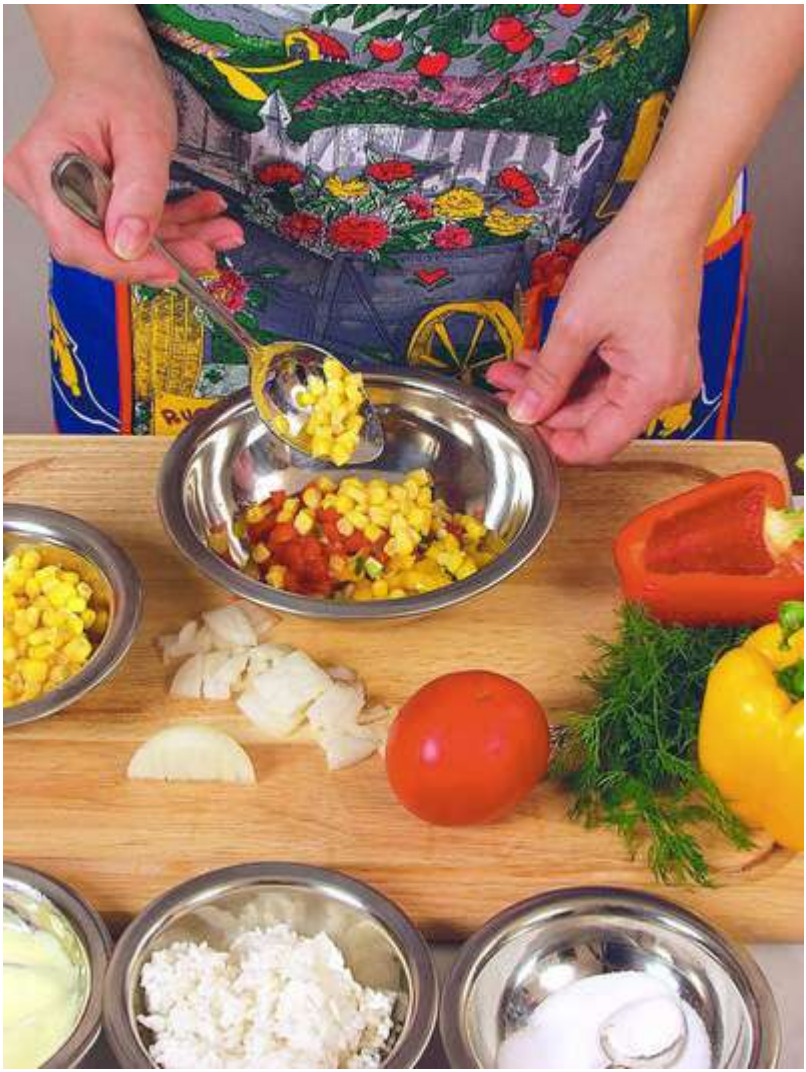
1 красный болгарский перец, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка консервированной кукурузы, 1/2 огурца, 1 ст. ложка майонеза, 1/2 луковицы, укроп, соль.

Рис перебрать, тщательно промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне, при этом он не должен развариться. Когда рис будет готов, снять его с огня и остудить. Луковицу репчатого лука очистить, разрезать пополам. Для приготовления салата потребуется лишь одна ее часть, другая может использоваться для украшения. Половину луковицы мелко нашинковать. Половину огурца, не очищая от кожицы, мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Нарезанные перец, лук и огурец поместить в небольшую емкость. Из консервированной кукурузы слить жидкость и добавить кукурузу в емкость с нарезанными овощами. Отваренный рис поместить в емкость с овощами. Нашинковать укроп, оставив веточку для украшения, смешать с овощами. Полученную массу можно заправить майонезом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Приготовленный

фарш поместить в оставленную половинку красного перца, украсить зеленью.



Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать небольшими кубиками.



Из консервированной кукурузы слить жидкость и добавить кукурузу в емкость с нарезанными овощами.



Рис перебрать, поставить варить на медленном огне, остудить и поместить в емкость с овощами.



Приготовленный фарш поместить в оставленную половинку красного перца, украсить зеленью.

Винегрет «Морской»



Продукты

На 1 порцию:

2 средних размеров маринованных огурца, 50 г морской капусты, 1–2 небольших моркови, 1 небольшая свекла, 1 некрупный клубень картофеля, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Маринованные огурцы нарезать не очень крупными кубиками или соломкой. Средних размеров морковь отварить, остудить, затем очистить от кожицы. Очищенную морковь нарезать тонкими полукружиями или небольшими кубиками. Морковь также можно измельчить на крупной терке. Репчатый лук очистить и нашинковать. Картофель и свеклу вымыть, затем отварить на среднем огне и остудить. Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Отваренную свеклу очистить, а затем нарезать либо кубиками, либо соломкой. Нарезанные овощи переложить во вместительную емкость, добавить морскую капусту. Салат заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. В этот салат можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, а также консервированный зеленый

горошек. Готовый салат выложить на блюдо и украсить веточками петрушки и укропа.



Маринованные огурцы нарезать не очень крупными кубиками.



Отварить морковь, очистить, нарезать тонкими полукружиями.



Репчатый лук очистить и нашинковать.



Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.



Отваренную свеклу нарезать либо кубиками, либо соломкой.



Салат заправить растительным маслом, посолить по вкусу, перемешать.

«Лесная сказка»



Продукты

На 1 порцию:

75 г маринованных грибов, 25 г брусники, 1–2 моркови, 1 клубень картофеля, 1 свежий огурец, 1 маринованный огурец, 1 красный болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, листья салата, черный молотый перец, соль.

Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свежий огурец, не очищая от кожицы, разрезать на четыре части, а затем нарезать ломтиками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, нарезать тонкими полукружиями. Маринованные грибы нарезать кубиками. Маринованный огурец нарезать кубиками, оставив несколько ломтиков для украшения салата. Пучок зеленого лука разделить на две части, одну из которых оставить для украшения салата, а другую мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать кубиками. Нарезанные овощи перемешать, добавить бруснику, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Готовый салат выложить в неглубокую салатницу, украсить ломтиками маринованного огурца, листьями салата и

зеленью.



Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.



Свежий огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать.



Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, нарезать полукружиями.



Маринованный огурец нарезать не очень мелкими кубиками, оставив несколько ломтиков для украшения.



Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать кубиками.



Маринованные грибы нарезать не очень мелкими кубиками и добавить к нарезанным овощам.

«Июльский»



Продукты

На 1 порцию:

1 свежий огурец, 1 помидор, 1 красный болгарский перец, 60 г сыра, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка уксусной эссенции, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

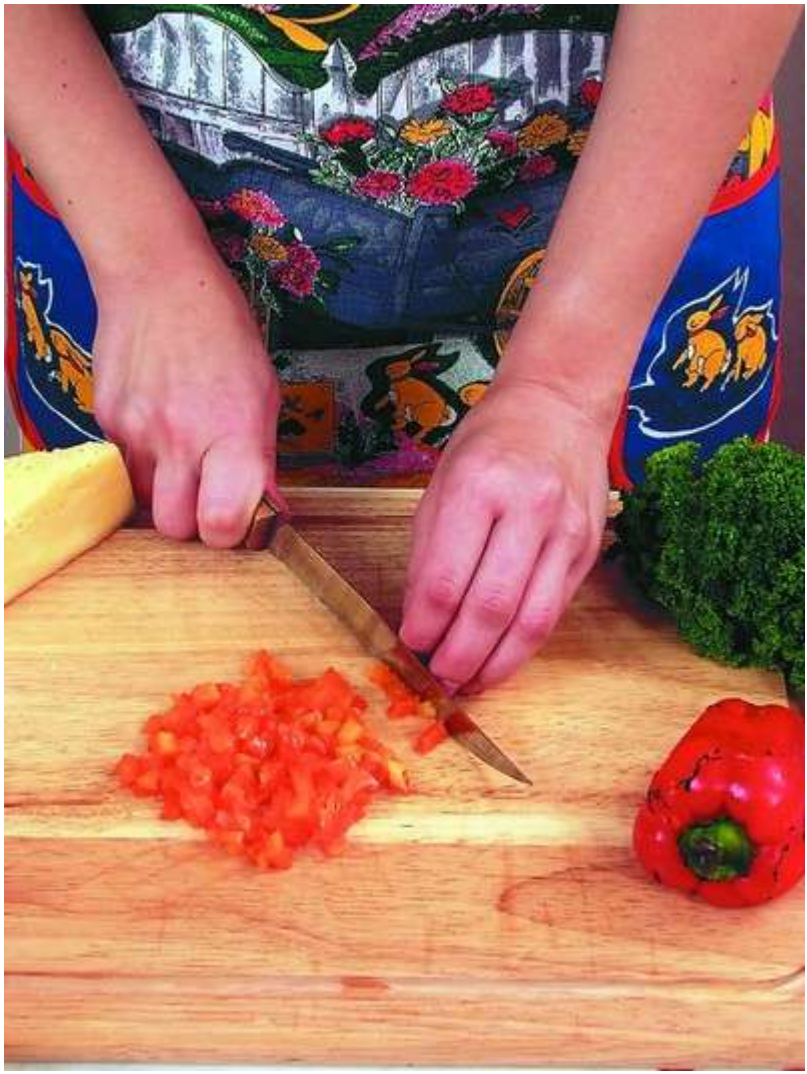
Свежий огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевину, нарезать кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Сыр мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Для приготовления этого салата вместо сыра можно использовать брынзу. Репчатый лук очистить, разрезать на две части. Для приготовления одной порции салата нужна только одна часть луковицы. Половину луковицы и зелень петрушки нашинковать. Нарезанные овощи и зелень выложить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшую емкость налить уксусную эссенцию и растительное масло, добавить соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, добавить соль по вкусу, тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, украсить зеленью и тертым сыром.



Огурец очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.



Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевину, нарезать кубиками.



Перец, разрезать пополам, удалить семечки и нарезать кубиками.



Сыр мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Сыр можно заменить брынзой.



В небольшую емкость налить уксусную эссенцию и растительное масло, добавить соль.



Приготовленным соусом заправить салат, добавить соль по вкусу, тщательно перемешать.

Салат из грибов, фасоли и цветной капусты



Продукты

На 1 порцию:

30 г шампиньонов, 50 г цветной капусты, 1 яйцо, 1/2 болгарского зеленого перца, 1 яблоко, 30 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Шампиньоны перебрать, промыть под проточной водой, нарезать. Для приготовления этого салата можно использовать консервированные или отваренные грибы. Зеленый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена. Для приготовления одной порции салата пригодится только одна половинка перца. Нарезать ее соломкой. Цветную капусту разделить на кочешки, после чего их можно измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем очистить, нарезать или измельчить на крупной терке. Красное яблоко средних размеров, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. На дно салатницы положить листья салата, затем нарезанные овощи, яйцо и яблоко, добавить консервированную красную фасоль, аккуратно перемешать. Затем заправить майонезом с добавлением лимонного сока, посолить, поперчить и украсить зеленью.



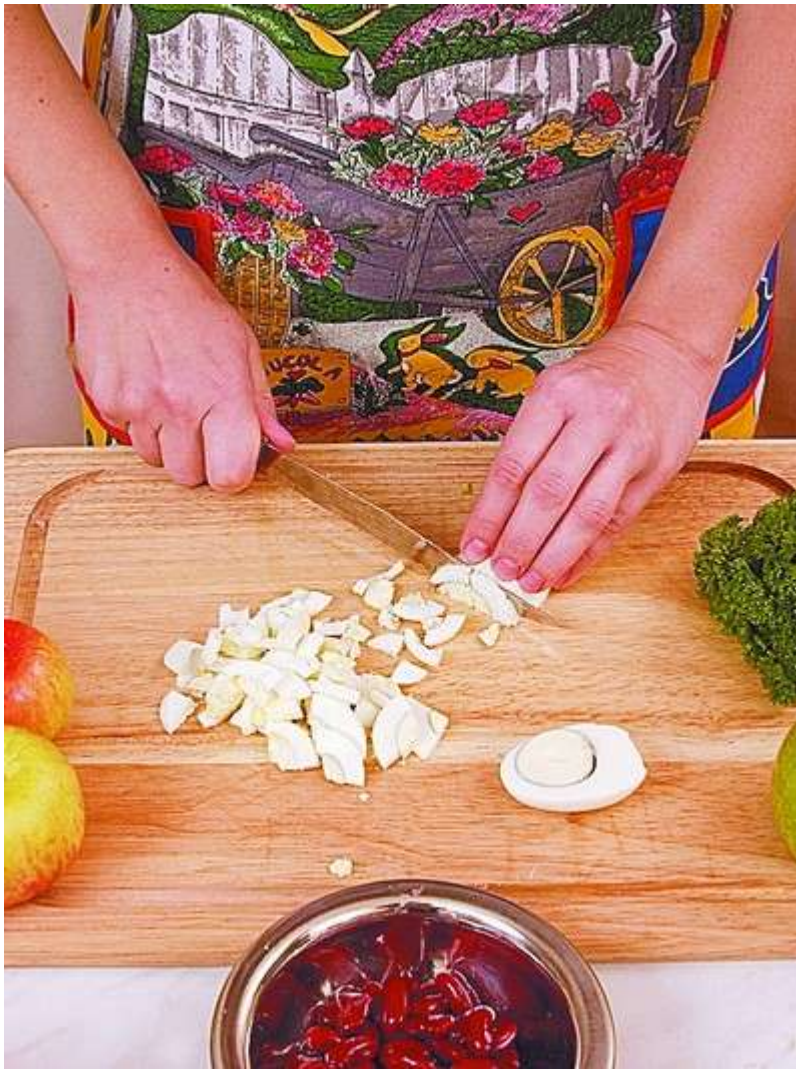
Шампиньоны перебрать, промыть под проточной водой, нарезать.



Перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой.



Цветную капусту разделить на кочешки, затем измельчить.



Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем очистить, нарезать или измельчить на крупной терке.



Красное яблоко средних размеров, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками.



Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семечки, нарезать кубиками.

«Домашний»



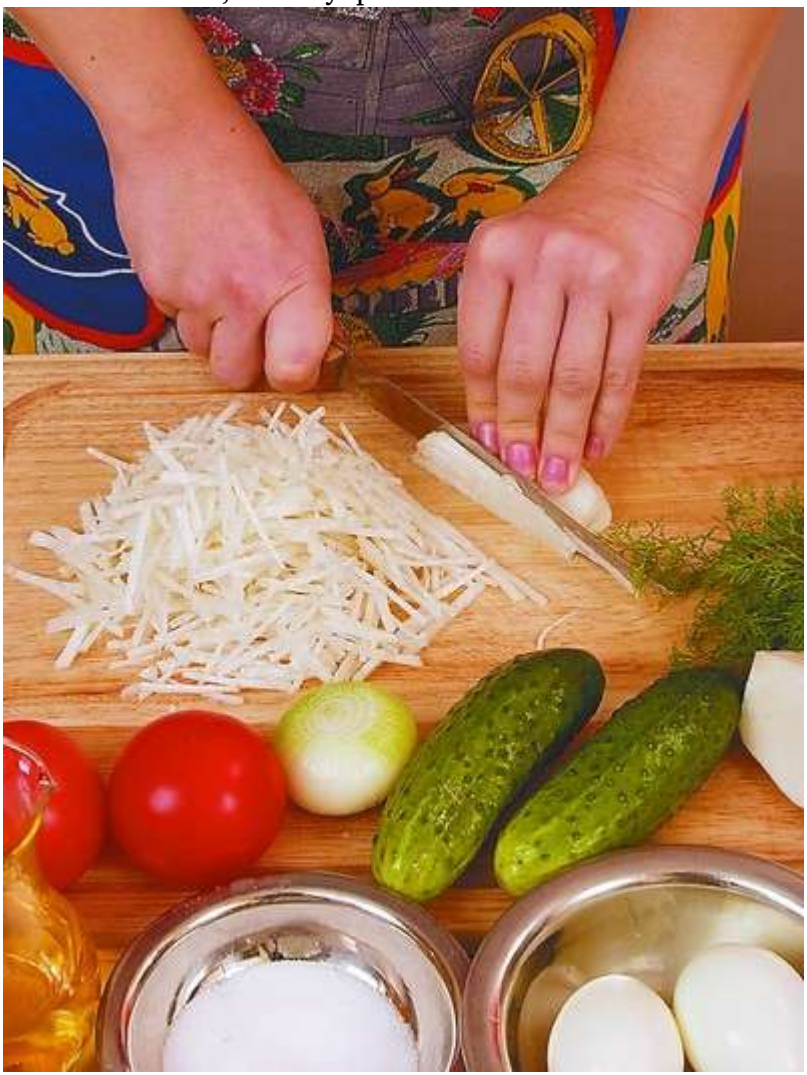
Продукты

На 1 порцию:

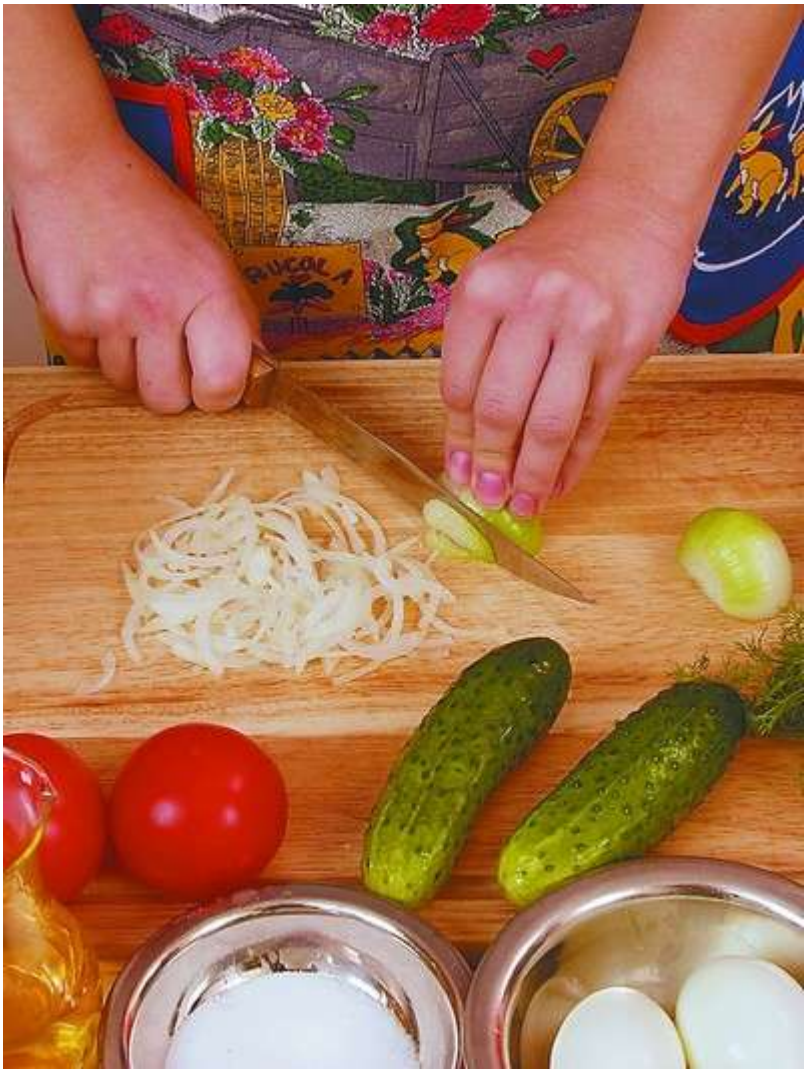
80 г редьки, 1 помидор, 1 огурец, 1/2 желтого или красного болгарского перца, 1/2 луковицы, 1–2 яйца, 1 ст. растительного масла, 1 ст. ложка уксусной эссенции, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный молотый.

Некрупную редьку вымыть, очистить от кожицы и нашинковать. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, затем одну половину нарезать полукольцами. Желтый или красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, затем одну половину перца нарезать соломкой, другую можно оставить для украшения салата. Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой. Средних размеров помидор аккуратно нарезать небольшими кубиками. Нарезанные овощи лучше положить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшой емкости смешать растительное масло и уксусную эссенцию. Приготовленным соусом заправить салат, посолить и поперчить по вкусу, затем тщательно перемешать. В салатницу положить листья салата, затем поместить готовый салат, украсить зеленью петрушки и укропа. Сваренное вкрутую яйцо разрезать

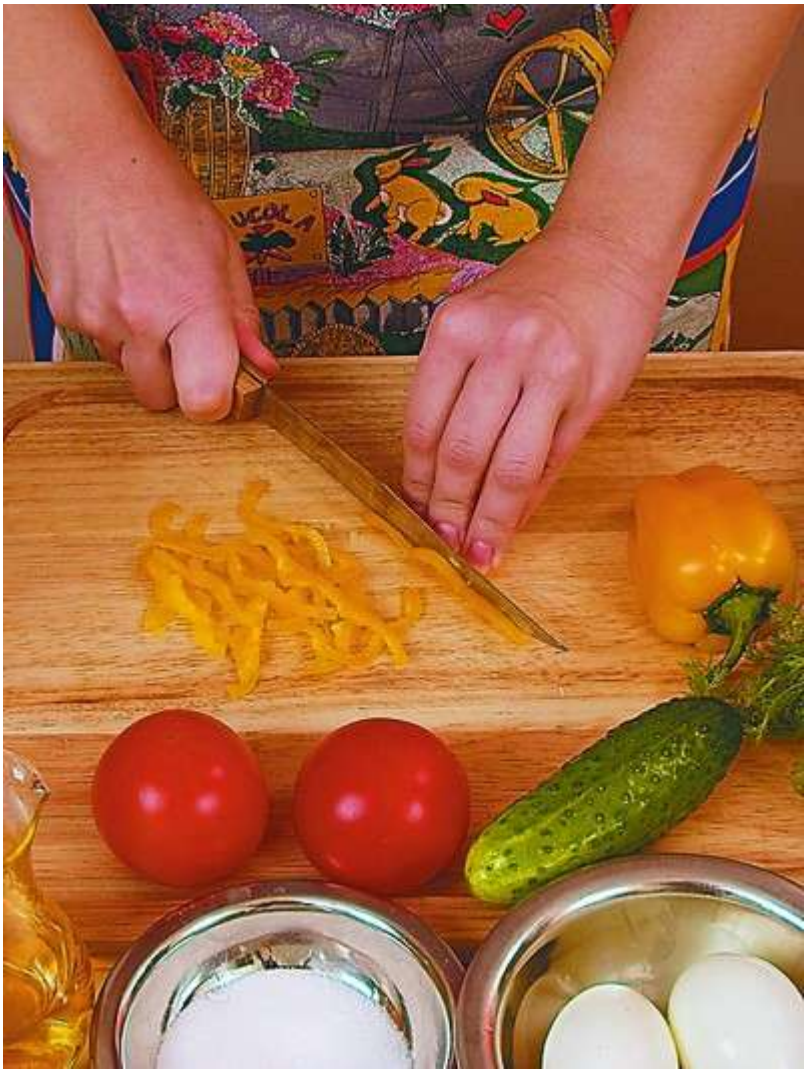
на несколько частей, затем украсить ими готовый салат.



Некрупную редьку вымыть, очистить от кожицы и нашинковать.



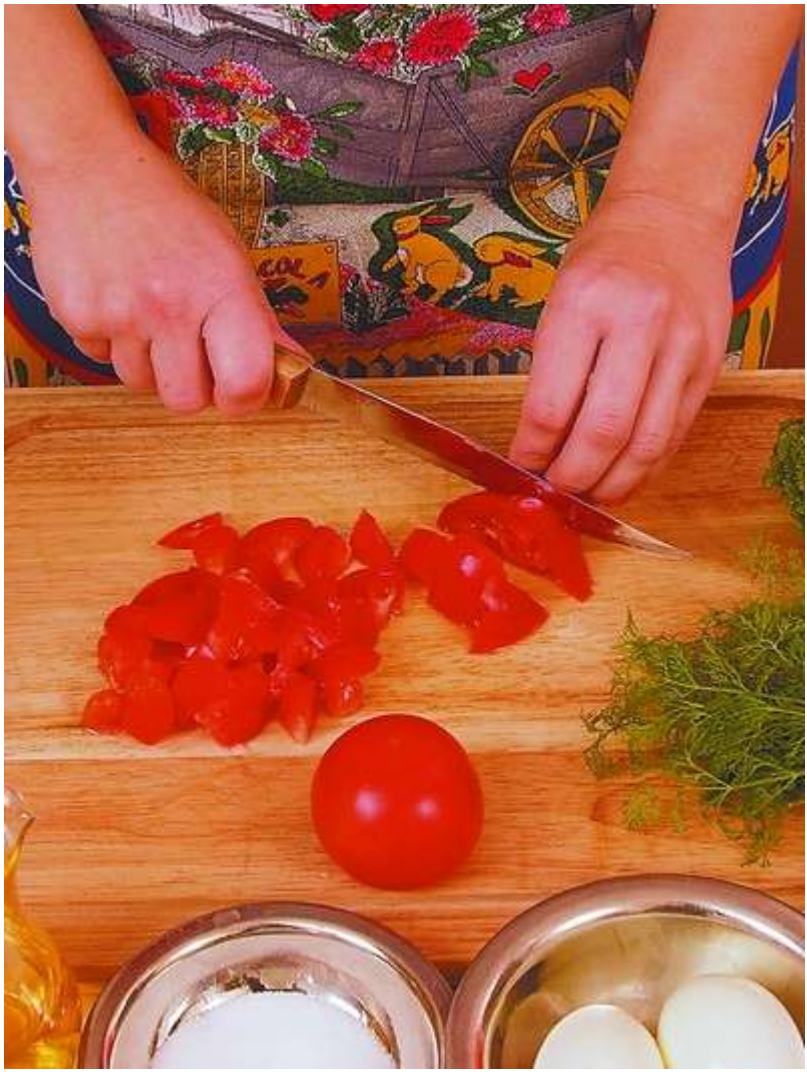
Репчатый лук, очистить и нарезать полукольцами.



Половину желтого болгарского перца нарезать соломкой.



Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой.



Средних размеров помидор аккуратно нарезать небольшими кубиками.



Приготовленным соусом заправить салат, посолить, поперчить и перемешать.

Рисовый салат с болгарским перцем



Продукты

На 1 порцию:

100 г риса, 1–2 красных болгарских перца, 70 г зеленого горошка, 2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксусной эссенции, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу.

Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой и положить в приготовленную емкость. Еще один болгарский перец можно нарезать либо соломкой, либо небольшими ломтиками и оставить для украшения салата. Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. Чтобы рис не разварился, его не следует перемешивать. После того как рис будет готов, снять его с огня и остудить. Отваренный рис добавить к нарезанному красному перцу, перемешать. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и добавить горошек в емкость с рисом и перцем. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксусную эссенцию, сахар и соль, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, перемешать, затем можно добавить сахар или соль по вкусу. Готовый салат положить в салатницу, украсить зеленью и болгар-

ским перцем. Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки и выложить на салат.



Красный перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой.



Отваренный рис добавить к нарезанному красному перцу.



Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и добавить горошек в емкость с рисом и перцем.



Приготовленным соусом заправить салат, перемешать, затем можно добавить сахар или соль по вкусу.

«Веселая карусель»



Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1–2 небольших зеленых яблока, 1 средних размеров морковь, 1/2 лимона, 40 г вишневого варенья без косточек.

Белокочанную капусту вымыть под проточной водой, нашинковать. Морковь очистить, мелко нарезать соломкой. Нарезанные овощи переложить в салатницу. Половину лимона очистить, цедру измельчить, затем выжать сок лимона. Яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, сбрызнуть его соком лимона. Нарезанное яблоко добавить в салатницу, аккуратно все перемешать. Из вишневого варенья выбрать ягоды и оставить их для украшения готового салата. Сиропом заправить салат, добавить измельченную лимонную цедру, все перемешать. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Готовый салат украсить вишневыми ягодами и ломтиками яблока.

Совет хозяйке:

Открытая банка варенья будет дольше храниться, если сверху

на варенье насыпать сантиметровый слой сахарного песка.



Белокочанную капусту вымыть под проточной водой, нашинковать.



Морковь очистить, мелко нарезать соломкой.



Яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, сбрызнуть его соком лимона.



Из вишневого варенья выбрать ягоды и оставить их для украшения готового салата. Сиропом заправить салат, добавить измельченную лимонную цедру, перемешать.

«Итальянский»



Продукты

На 1 порцию:

100 г макарон, 1/2 желтого и 1/2 красного болгарского перца, 1 красный или желтый помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки растительного масла, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Макароны отварить и остудить. Чтобы салат получился ярче и красивее, макароны можно выбрать разной формы и разного цвета. Помидор, не очищая от кожицы, нарезать не очень крупными ломтиками. Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Затем так же нарезать половину красного болгарского перца. Огурец, не очищая от кожицы, разрезать пополам. Нарезанные овощи и макароны выложить во вместительную емкость, заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец и перемешать. Салат украсить измельченными листьями салата и веточками петрушки.

Совет хозяйке:

Молодая капуста не будет горчить, если перед приготовлением

обдать ее кипятком.



Помидор, не очищая от кожицы, нарезать не очень крупными ломтиками.



Болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками.



Огурец, не очищая от кожицы, сначала разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



Овощи и макароны выложить в емкость, заправить растительным маслом, добавить соль, перец и перемешать.

Капустный салат



Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1/2 красного болгарского перца, 60 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль.

Белокочанную капусту тщательно вымыть, удалить поврежденные листья, затем нашинковать и поместить во вместительную емкость. Чтобы салат был нежнее, мелко нарезанную капусту нужно посолить, посыпать сахаром и немного помять, затем оставить до образования сока. Болгарский красный перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем не очень мелко нарезать или измельчить на крупной терке. Часть листьев салата измельчить, а часть оставить для украшения салата. Большую часть зелени укропа мелко нарезать. В емкость с нарезанной белокочанной капустой добавить консервированный зеленый горошек, нарезанные яйцо, красный болгарский перец, салат и укроп, все перемешать. Затем приготовить соус, смешав в небольшой емкости майонез и лимонный сок. На плоское блюдо

положить сначала несколько листьев салата, затем на них выложить приготовленный салат, заправить соусом, после чего украсить веточкой укропа.



Белокочанную капусту тщательно вымыть, затем нашинковать.



Капусту посолить, посыпать сахаром и немного помять.



Перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать соломкой.



Яйцо сварить вкрутую, остудить, не очень мелко нарезать или измельчить на крупной терке.



В емкость с нарезанной капустой добавить зеленый горошек, нарезанные яйцо, перец, салат и укроп.



На плоское блюдо положить листья салата, затем выложить приготовленный салат, заправить соусом.

Помидоры, фаршированные салатом



Продукты

На 1 порцию:

2 средних размеров помидора, 30 г сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1/2 зубчика чеснока, листья салата, зелень петрушки, соль.

Подготовить помидоры к фаршировке. Для этого их нужно тщательно вымыть, проследить, чтобы на помидорах не было повреждений, затем срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину. Из помидоров можно изготовить корзиночки. Для этого нужно сначала вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину, после чего вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки, а края корзинки можно сделать зубчатыми. Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке. Сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру. Половинку зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки. Полученную смесь заправить майонезом, добавить измельченную половинку зубчика чеснока, соль, после чего все тщательно перемешать. В изготовленные из помидоров корзиночки выложить готовый

салат. Затем помидоры подать к столу, украсив листьями салата, петрушкой и зеленым луком.



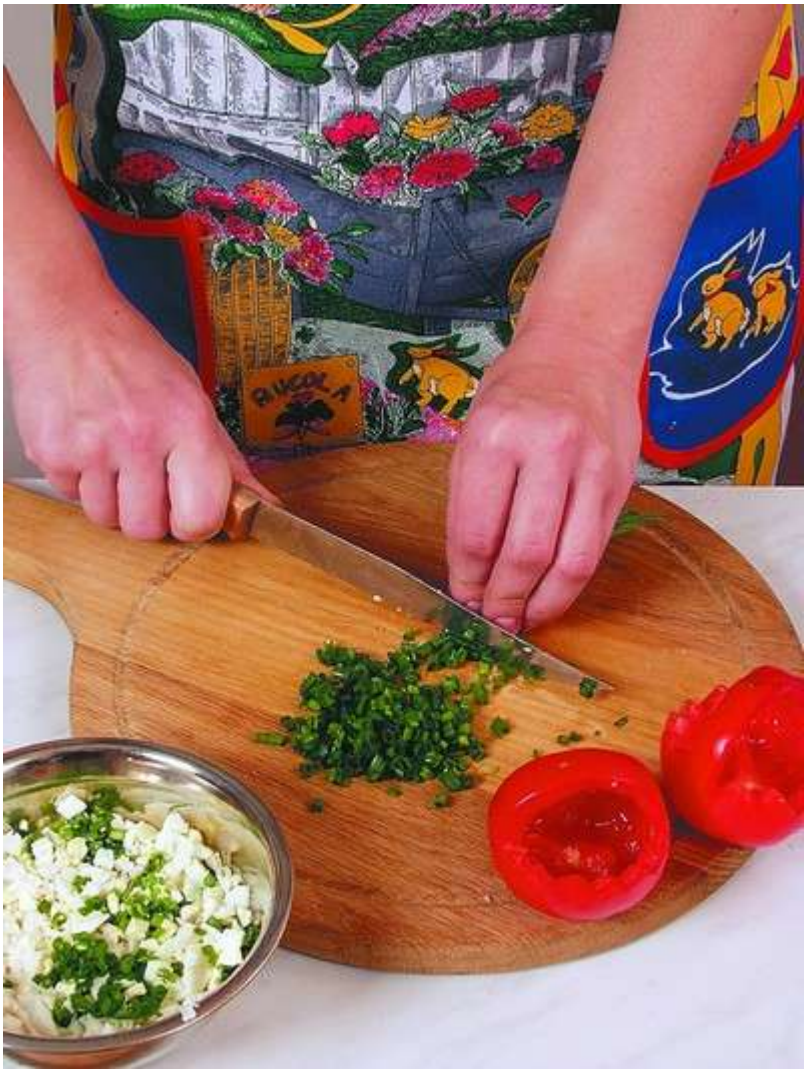
Вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину.



Вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки.



Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке.



Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру.



Полученную смесь за-править майонезом, добавить измельченный чеснок, соль, все перемешать.



В изготовленные из помидоров корзиночки разложить готовый салат. Подать к столу.

«Вегетарианский»



Продукты

На 1 порцию:

1/2 желтого и 1/2 зеленого болгарского перца, 150 г красной или желтой консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 пучка кинзы, зелень базилика, соль, перец черный молотый.

Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками, после чего так же нарезать и зеленый болгарский перец. Нарезанные перцы высыпать во вместительную емкость. Из консервированной фасоли слить жидкость и добавить фасоль в емкость с нарезанными перцами. Половину пучка кинзы вымыть, небольшую часть оставить для украшения блюда, другую часть перебрать, чтобы не было поврежденных и засохших листьев, можно измельчить и добавить в емкость с перцами и фасолью. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Большую часть лука добавить в емкость, оставшуюся часть оставить для украшения салата. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить кольцами репчатого лука. Для этого салата лучше вы-

брать плоское блюдо, чтобы по его краям можно было выложить зелень базилика и кинзы.



Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками.



Половину пучка кинзы измельчить и добавить в емкость с нарезанными перцами и фасолью.



Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.



Готовый салат выложить в салатницу, украсить кольцами репчатого лука, зеленью базилика и кинзы.

«Необыкновенный»



Продукты

На 1 порцию:

150 г фасоли, 70 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зеленого лука, зелень базилика, соль.

Фасоль промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне, затем остудить. Зеленый лук мелко нарезать. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать тонкими кольцами. Оставить небольшую часть нарезанного лука для украшения готового салата. Большую часть нарезанного кольцами лука обжарить в сливочном масле до золотистой корочки, затем остудить и переложить во вместительную емкость. Очищенные грецкие орехи измельчить при помощи кухонного комбайна или пропустить не менее двух раз через мясорубку. Измельченные грецкие орехи добавить в емкость с обжаренным репчатым луком. Затем добавить нарезанный зеленый лук. Полученную массу заправить сливочным маслом, на котором обжаривали кольца репчатого лука, все перемешать. Салат посолить по вкусу, тщательно перемешать, затем выложить в подготовленную салатницу, украсить кольцами репчатого лука. Готовый салат выложить на плоское блюдо, по краям которого разложить кольца

репчатого лука, очищенные грецкие орехи и зелень базилика.



Зеленый лук тщательно промыть под проточной водой, затем мелко нарезать.



Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить в сливочном масле до золоти-стой корочки.



Измельченные грецкие орехи добавить в емкость с обжаренным репчатым луком.



Затем добавить нарезанный зеленый лук.



Заправить сливочным маслом, перемешать.



Салат посолить, выложить в салатницу.

«Кокетка»



Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, листья салата, зелень укропа, соль, сахар.

Свежий огурец очистить от кожицы, нарезать полукольцами, поместить в небольшую емкость. Морковь очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой или измельчить на крупной терке, а затем переложить в емкость с нарезанным полукольцами огурцом. С белокочанной капусты удалить верхние листья, нашинковать ее, затем положить во вместительную емкость отдельно от измельченных огурца и моркови. Зеленый лук мелко нарезать и добавить к измельченной капусте. Листья салата нашинковать, оставив несколько штук для украшения блюда, переложить в емкость с нарезанными капустой и зеленым луком. Полученную массу посолить, посыпать сахаром и немного помять до образования сока. После этого добавить огурец и морковь, все перемешать. В салатницу положить несколько листьев салата, затем выложить готовый салат, перед этим можно добавить немного соли или сахара по вкусу. Зелень укропа мелко нарезать,

после чего ею украсить салат. Перед тем как подать салат к столу, его нужно заправить майонезом.



Свежий огурец очистить от кожицы, нарезать полукольцами.



С белокочанной капусты удалить верхние листья, нашинковать ее.



Зеленый лук мелко нарезать и добавить к измельченной капусте.



Листья салата нашинковать, переложить в емкость с нарезанными капустой и зеленым луком.



Полученную массу посолить, посыпать сахаром и немного помять до образования сока.



Готовый салат выложить в салатницу, добавить соль или сахар, а затем заправить майонезом.

«Солнечные зайчики»



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 2 среднего размера помидора, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксусной эссенции, зелень сельдерея, соль.

Помидор, не очищая от кожицы, нарезать тонкими полукружиями. Картофель отварить, остудить и очистить. После этого нарезать его тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Нарезанные овощи выложить во вместительную емкость. Сваренные вкрутую яйца очистить. Одно яйцо нарезать четвертинками и оставить для украшения готового салата, другое аккуратно нарезать не очень толстыми ломтиками. Зелень сельдерея тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные листья, а затем мелко нарезать. В емкость с нарезанными овощами добавить измельченное яйцо и нашинкованную зелень сельдерея, все тщательно перемешать, а затем выложить в подготовленную салатницу. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксусную эссенцию, перемешать. Приготовленным таким образом соусом заправить салат, после чего его нужно посолить по вкусу и

украсить зеленью сельдерея и нарезанным четвертинками яйцом.



Помидор, не очищая от кожицы, нарезать тонкими полукружиями.



Отваренный картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками.



Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами.



Сваренное вкрутую яйцо очистить, а затем аккуратно нарезать не очень толстыми ломтиками.



Зелень сельдерея тщательно промыть под проточной водой, а затем нашинковать.



В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксусную эссенцию, перемешать.

«Любимый цветник»



Продукты

На 1 порцию:

50 г цветной капусты, 1–2 помидора, 1 свежий огурец, 1/2 красного яблока, 5–7 ягод винограда, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, сахар, соль.

Цветную капусту разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде так, чтобы капуста не успела развариться. Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать некрупными ломтиками, не забыв удалить сердцевину. Огурец нарезать тонкими полукружиями, при этом очищать от кожицы и удалять сердцевину не нужно. Помидор нарезать небольшими кубиками, стараясь, чтобы мякоть не потеряла много сока. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очи-стить от кожицы. Листья салата тщательно промыть под проточной водой, а затем нашинковать. В глубокую емкость положить отваренную цветную капусту, нарезанные яблоко, огурец и помидор, добавить нашинкованный салат и виноград. Затем сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом, все перемешать, после чего добавить сахар и соль по вкусу. Готовый салат переложить в салатник,

украсить зеленью укропа и ягодами винограда. Из помидора, нарезанного ломтиками, изготовить цветок и украсить им салат.



Капусту разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде.



Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать некрупными ломтиками.



Неочищенный свежий огурец нарезать тонкими полукружиями.



Помидор нарезать кубиками. Чтобы салат получился нежнее, помидор очистить от кожицы.



Листья салата тщательно промыть под проточной водой, а затем нашинковать.



Сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом, перемешать, после чего добавить сахар и соль.

Салат из капусты с яблоками



Продукты

На 1 порцию:

100 г краснокочанной капусты, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 луковицы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, сахар, соль, пряности.

Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать. Измельченную капусту переложить во вместительную емкость, сбрызнуть яблочным уксусом, затем немного помять и оставить не менее чем на 30 минут в прохладном месте. Красные яблоки, не очищая от кожицы, нарезать соломкой. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать. Чтобы зеленый лук не горчил, его можно пересыпать солью и немного помять до образования сока. В емкость с краснокочанной капустой положить нарезанное яблоко и нашинкованную зелень, репчатый лук, добавить пряности по вкусу. Затем все тщательно перемешать, добавить соль и сахар, выложить на блюдо. Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить

зеленым луком, листьями салата и красным яблоком, нарезанным дольками.



Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать.



Капусту сбрызнуть яблочным уксусом и немного помять.



Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой.



Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать.



В емкость с краснокочанной капустой положить яблоко и зелень, добавить пряности по вкусу.



Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить нарезанным яблоком и зеленью.

«Солнечный денек»



Продукты

На 1 порцию:

1 небольшой клубень картофеля, 2 средних размеров моркови, 50 г квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, очистить от кожицы. Одну морковь оставить для украшения салата, другую нарезать соломкой. Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать соломкой. Соленый огурец нарезать соломкой, выложить в глубокую емкость, добавить нарезанные морковь и картофель. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек в емкость с нарезанными овощами. Затем положить туда квашеную капусту и мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, добавить соль, перец. Все тщательно перемешать и выложить в салатник. Из отваренной моркови можно изготовить украшение для салата. Морковь сначала надрезать вдоль так, чтобы в результате получились неглубокие бороздки. Чем глубже получившиеся бороздки, тем больше будут лепестки у цветов. Морковь нарезать кольцами. Изготовленные

таким образом цветы разложить по краям салатника. Салат заправить сметаной или майонезом и украсить зеленым луком.



Одну морковь оставить для украшения салата, другую нарезать соломкой.



Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать соломкой.



Соленый огурец нарезать соломкой, выложить в глубокую емкость, добавить морковь, горошек, картофель и квашеную капусту.



Все тщательно перемешать и выложить в салатник. Затем салат заправить сметаной или майонезом, украсить зеленым луком.

«Вкусный»



Продукты

На 1 порцию:

70 г краснокочанной капусты, 1 среднего размера клубень картофеля, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль, пряности.

Краснокочанную капусту нашинковать и уложить в глубокую емкость. В небольшой кастрюле довести до кипения воду, добавить лимонный сок, соль и сахар. Затем приготовленным рассолом залить нашинкованную капусту, дать настояться, после чего откинуть на дуршлаг. Маринованные огурцы нарезать соломкой, добавить в емкость с капустой. Картофель отварить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками, положить в емкость с краснокочанной капустой. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Одно яйцо разрезать пополам, другое мелко нарезать или измельчить на крупной терке и оставить для украшения салата. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами. Чтобы лук в салате не горчил, обдать его кипятком, после чего можно положить в салат. Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, сахар и пряности

по вкусу, все тщательно перемешать. Готовый салат украсить половинками яйца, посыпать измельченным яйцом и зеленью.



Краснокочанную капусту нашинковать и уложить в глубокую емкость.



Маринованные огурцы нарезать не очень крупной соломкой.

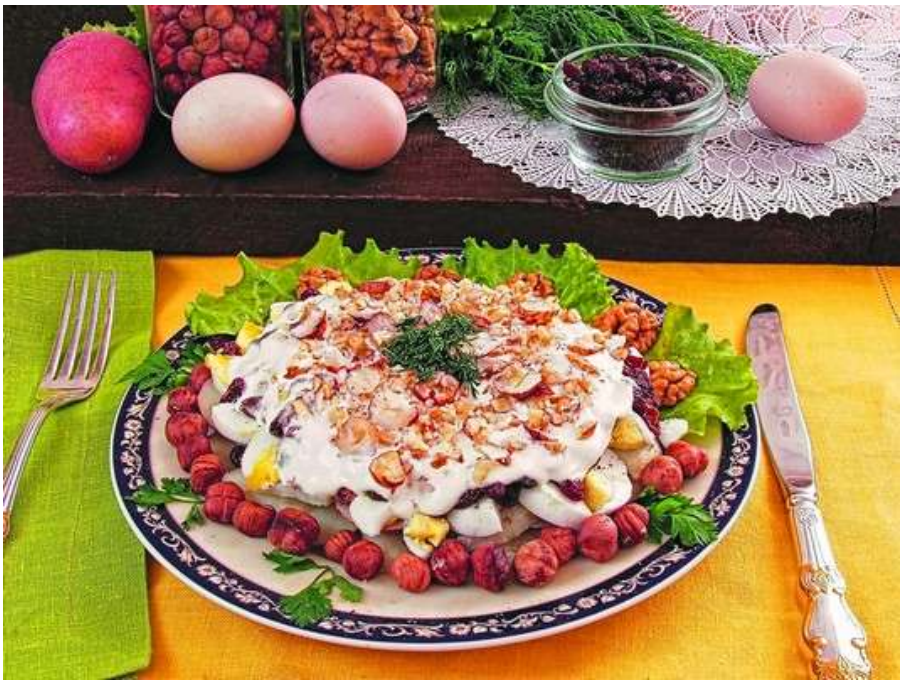


Картофель отварить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками, положить в емкость с краснокочанной капустой.



Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, сахар и пряности по вкусу, все тщательно перемешать.

«Восточный»



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 яйцо, 10–15 г грецких орехов, 10–15 г фундука (лесного ореха), 50 г изюма, 3 ст. ложки сметаны, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный молотый.

Среднего размера клубень картофеля отварить, очистить от кожицы и нарезать кружочками. На плоское блюдо положить несколько листьев салата, затем нарезанный кружочками картофель. Этот слой нужно немного посолить и поперчить. Далее салат следует укладывать слоями. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать полукружиями. Положить на слой картофеля нарезанное яйцо, после чего снова нужно поперчить и посолить. Изюм тщательно промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, и положить следующим слоем на блюдо. Грецкие орехи и фундук измельчить, оставив несколько штук для украшения блюда. Готовый салат заправить сметаной и оставить на несколько минут. Когда сметана покроет большую часть поверхности салата, его следует украсить веточками петрушки и укропа и измельченными орехами. Для украшения салата зелень петрушки и укропа можно и

нашинковать. По краям блюда положить целые орехи.



Среднего размера клубень картофеля отварить, очистить от кожицы и нарезать кружочками.



Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать полукружиями, затем положить на слой картофеля.



Изюм тщательно промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, и положить следующим слоем на блюдо.



Готовый салат заправить сметаной, затем украсить нашинкованной зеленью, веточками укропа и петрушки, а также орехами.

Винегрет



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 морковь, 1/2 средних размеров свеклы, 1/2 красного яблока, 1 маринованный огурец, 30 г квашеной капусты, 1/2 луковицы, 30 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 1/2 пучка зеленого лука, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Не очень крупный клубень картофеля и морковь отварить, остудить и очистить от кожицы. Затем нарезать небольшими кубиками и положить во вместительную емкость. Отваренную свеклу очистить и разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата необходима только одна половинка свеклы. Свеклу нарезать небольшими кубиками. Маринованный огурец нарезать небольшими кубиками, затем смешать с квашеной капустой и положить в емкость с нарезанным картофелем. Красное яблоко вымыть, удалить из него сердцевину, половину нарезать кубиками. Чтобы салат получился нежнее, яблоко нужно очистить от кожицы. Нашинковать зелень и репчатый лук и вместе с нарезанным яблоком и зеленым горошком положить в емкость с

овощами. Полученную массу заправить растительным маслом, сбрызнуть укусной эссенцией, посолить, добавить перец, все перемешать.



Картофель отварить, затем нарезать небольшими кубиками и положить во вместительную емкость.



Половину отваренной свеклы нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке.



Маринованный огурец нарезать кубиками, затем смешать с квашеной капустой и положить в емкость с картофелем.



Половину красного яблока нарезать кубиками. Чтобы салат получился нежнее, яблоко нужно очистить от кожицы.

«Особый вечер»



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 среднего размера морковь, 1/2 небольшой свеклы, 40 г консервированной фасоли, 1/2 зеленого яблока, 1/2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке. Отваренный картофель очистить от кожицы, нарезать кубиками. Половину зеленого яблока, не очищая от кожицы, нарезать кубиками или соломкой, предварительно удалив сердцевину. Свеклу отварить, очистить от кожицы и разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата понадобится только половина свеклы, другую можно использовать при украшении готового салата. Отваренную свеклу нарезать небольшими кубиками или измельчить на крупной терке. Половину репчатого лука и зелень нашинковать. Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить зелень, фасоль, заправить растительным маслом, посолить, поперчить, все тщательно перемешать и выложить на плоское блюдо. Можно изготовить

украшения из отваренной свеклы или репчатого лука и поместить по краям блюда.



Отваренный картофель очистить от кожицы, нарезать кубиками.



Половину зеленого яблока, не очищая от кожицы, нарезать кубиками.



Отваренную свеклу нарезать небольшими кубиками или измельчить на крупной терке.



Салат заправить растительным маслом, посолить, поперчить, все тщательно перемешать и выложить на плоское блюдо.

«Русский»



Продукты

На 1 порцию:

1 некрупная редька, 1 средних размеров морковь, 50 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1 ч. ложка тмина, листья салата, соль, перец черный молотый.

Очищенную редьку мелко нарезать соломкой. Морковь очистить от кожицы, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать, оставив небольшую часть для украшения салата. Нарезанные редьку и морковь положить в глубокую емкость, добавить измельченный зеленый лук. Сыр натереть на крупной терке и добавить в емкость с нарезанными овощами. Полученную массу посолить, посыпать черным перцем, заправить растительным маслом, после чего добавить тмин и тщательно перемешать. Приготовленный салат поместить в салатник, украсить листьями салата, зеленым луком. Можно изготовить украшение из моркови.

Совет хозяйке:

Редька не будет горчить, если ее на некоторое время поместить в холодную воду.



Очищенную редьку мелко нарезать соломкой.



Морковь очистить от кожицы, нарезать соломкой.



Сыр измельчить, натерев на крупной терке, добавить в емкость с нарезанными овощами.



Полученную массу посолить, посыпать черным перцем, заправить растительным маслом, после чего добавить тмин.

«Надежда»



Продукты

На 1 порцию:

1 некрупная свекла, 1 огурец, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 луковицы, зелень укропа, большие листья краснокочанной капусты, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Отваренный клубень картофеля нарезать не очень большими кубиками. Нарезанные овощи положить в глубокую емкость. Половину репчатого лука нарезать полукольцами. Чтобы лук в салате не горчил, но и не потерял своих свойств, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Свежий огурец разрезать пополам и нарезать только одну его половинку, добавить в емкость с нарезанными овощами. Половину отваренной свеклы очистить, мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке, положить в ту же емкость. Сваренное вкрутую яйцо не очень мелко нарезать, смешать с овощами. Нежирный творог немного помять вилкой, затем поместить в емкость с овощами, заправить все майонезом. В полученную массу добавить соль, перец и перемешать. Готовый

салат выложить в листья краснокочанной капу-сты, украсить зеленью укропа.



Морковь отварить, очистить, нарезать полукружиями.



Отваренный клубень картофеля нарезать не очень большими кубиками.



Половину репчатого лука нарезать полукольцами, поместить на несколько минут в горячую воду.



Половину репчатого лука нарезать полукольцами, поместить на несколько минут в горячую воду.

«Мечта»



Продукты

На 1 порцию:

100 г гречневой крупы, 2 огурца, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки майонеза, зелень сельдерея, листья салата, соль, перец черный молотый.

Огурцы, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Гречневую крупу промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, затем переложить на сковороду и прокалить, постоянно помешивая крупу. После этого переложить ее в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Приготовленная таким образом гречневая каша будет вкусной и рассыпчатой. Готовую гречневую кашу снять с огня, остудить. Репчатый лук очистить, разрезать пополам. Одну половинку луковицы нарезать тонкими полукольцами. Затем, чтобы лук в салате не горчил, поместить его на несколько минут в горячую воду. Зубчики чеснока очистить, мелко нарезать или измельчить при помощи чеснокодавилки. Гречневую кашу, нарезанные огурцы, репчатый лук и чеснок поместить в глубокую емкость, добавить зеленый горошек, зелень сельдерея, соль,

перец, после чего все тщательно перемешать. Готовый салат переложить в салатницу, украсить листьями салата, заправить майонезом.



Свежие огурцы, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



Репчатый лук очистить, разрезать пополам. Одну половинку луковицы нарезать тонкими полукольцами.



Зубчики чеснока очистить, мелко нарезать или измельчить при помощи чеснокодавилки.



Гречневую кашу, огурцы, лук и чеснок поместить в емкость, добавить горошек, зелень сельдерея, соль и перец, перемешать.

«Праздничный»



Продукты

На 1 порцию:

1 среднего размера свекла, 50 г чернослива без косточек, 30 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, листья салата.

Свеклу отварить, очистить от кожицы, измельчить на крупной терке. Чернослив без косточек тщательно вымыть, подождать, пока стечет вода, мелко нарезать соломкой, оставив несколько штук для украшения салата. Свеклу и чернослив положить в глубокую емкость. Отобрать несколько ядер очищенных грецких орехов для украшения салата, остальные орехи измельчить, пропустив их через мясорубку. Зубчик чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки, переложить в небольшую емкость, добавить майонез, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат. Готовый салат украсить грецкими орехами, черносливом и листьями салата.

Совет хозяйке:

Если отваренную свеклу опустить на несколько минут в холодную воду, ее будет легче очистить от кожицы.



Свеклу отварить, очистить от кожицы, измельчить на крупной терке.



Чернослив без косточек мелко нарезать соломкой.



Отобрать несколько ядер очищенных грецких орехов для украшения салата, остальные орехи измельчить.



Зубчик чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки, переложить в небольшую емкость, добавить майонез, перемешать.

Салат из квашеной капусты



Продукты

На 1 порцию:

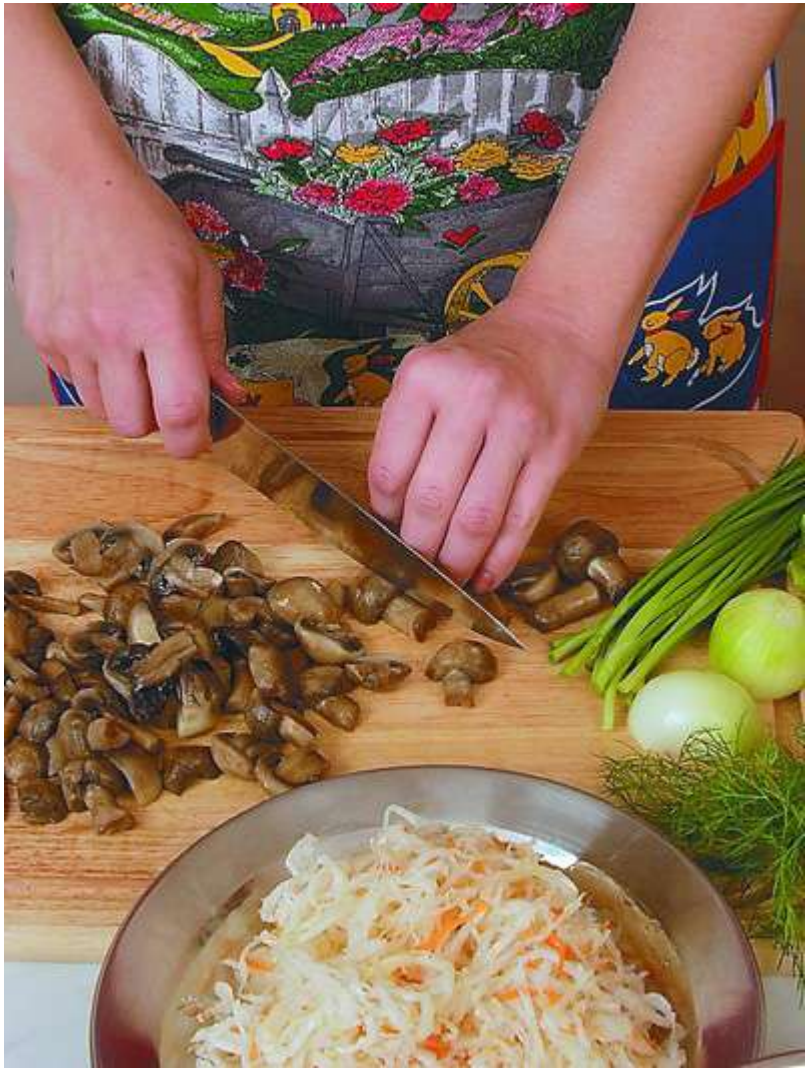
100 г квашеной капусты, 80 г маринованных грибов, 1/2 луковицы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, листья салата, сахар, соль.

С квашеной капусты слить сок и переложить ее в глубокую емкость. Маринованные грибы мелко нарезать и добавить в емкость с квашеной капустой. Репчатый лук очи-стить и мелко нарезать. Зеленый лук нашинковать. Затем лук поместить в емкость с квашеной капустой и маринованными грибами. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить сахар и соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, все перемешать. На дно приготовленной салатницы положить несколько листьев салата и веточек укропа. Перед тем как поместить салат в салатницу, в него можно добавить нарезанную зелень, а также сахар или соль по вкусу.

Совет хозяйке:

Чтобы чуть увядшие листья салата приобрели более свежий вид, перед приготовлением их нужно поместить на несколько

минут в воду.



Маринованные грибы мелко нарезать и добавить в емкость с квашеной капустой.



Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук нашинковать.



В емкость налить растительное масло, добавить сахар и соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат.



Перед тем как выложить салат в блюдо, на его дно положить несколько листьев салата и веточек укропа.

«Оливье»



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 средних размеров морковь, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 60 г куриного мяса, 20 г консервированного зеленого горошка, 1/2 луковицы, 1/2 красного яблока, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яблоко мелко нарезать соломкой или кубиками, предварительно удалив сердцевину и кожицу. Отваренную морковь нарезать полукружиями или кубиками. Маринованный огурец разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Репчатый лук очистить, нашинковать. Затем яблоко, овощи и кусочки вареного мяса положить во вместительную емкость. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, мелко нарезать и добавить в ту же емкость. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и положить горошек в емкость с нарезанными овощами. Зелень петрушки и зеленый лук мелко нарезать, добавить в ту же емкость. Полученную массу заправить майонезом, затем добавить соль и перец по вкусу, все тщательно

перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, украсить зеленью петрушки, зеленым луком и крупно нарезанным яйцом.



Яблоко мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину и кожицу.



Маринованный огурец разрезать пополам, затем нарезать полукружиями.



Репчатый лук очистить, нашинковать. Затем вместе с нарезанными овощами поме-стить в глубокую емкость.



Полученную массу заправить майонезом, затем добавить соль и перец по вкусу, все тщательно перемешать.

«Нежность»



Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1/2 желтого и 1/2 красного болгарского перца, 1 красное или зеленое яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, листья салата, соль.

Белокочанную капусту вымыть, удалить верхние листья, нашинковать. Затем положить в глубокую емкость, посолить, помять до образования сока и поставить на некоторое время в прохладное место. Желтый болгар-ский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой одну половину, другую оставить для украшения салата. Затем так же нарезать и красный болгарский перец. Средних размеров яблоко очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Нарезанные перцы и яблоко положить в емкость с белокочанной капустой. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими полукольцами и переложить в ту же емкость. Зелень петрушки и укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Измельченную зелень добавить к нарезанным овощам. Полученную массу заправить

растительным маслом, все тщательно перемешать. Салат поместить в салатницу, украсить листьями салата и веточками укропа и петрушки.

Салаты из мяса и птицы

«Королевский»



Продукты

На 1 порцию:

80 г говядины, 50 г маринованных шам-пиньонов, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Мясо тщательно вымыть, удалить пленки, положить в кастрюлю и отварить на среднем огне. Отваренное мясо остудить, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, а затем нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Говядину, репчатый лук и укроп положить в емкость. Лучше выбрать глубокую, чтобы было удобнее перемешивать салат. В небольшую емкость налить немного маринада из-под огурцов, смешать с майонезом, добавить в емкость с говядиной и оставить в про-хладном месте не менее чем на 1 час. Маринованные шампиньоны или другие грибы нарезать. Маринованный огурец нарезать вдоль так, чтобы получились тонкие ломтики, а затем их мелко нарезать соломкой. Затем нарезанные огурец и грибы положить в емкость с приготовленными говядиной, луком и укропом, посолить,

поперчить, все перемешать. Салат поместить в салатницу, украсить небольшими грибочками и веточками укропа.

«Городской»



Продукты

На 1 порцию:

1 небольшой клубень картофеля, 60–80 г ветчины, 1 морковь, 1–2 свежих огурца, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, листья салата, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Клубень картофеля и морковь отварить, очистить от кожицы, нарезать некрупными кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и мелко нарезать. Один огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Другой огурец, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и оставить для украшения готового салата. Чтобы огурец не потерял много сока, его лучше нарезать перед тем, как подать салат к столу. Ветчину нарезать некрупной соломкой или небольшими кубиками. Для приготовления салата лучше выбрать свиную ветчину. Несколько листьев салата оставить для украшения блюда, остальные нашинковать. В небольшую емкость положить майонез, добавить томатный соус, черный молотый перец, затем перемешать. Нарезанные овощи, ветчину, яйцо и салат положить во вместительную емкость. Приготовленным соусом заправить

салат, затем добавить соль, все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью и огурцом, нарезанным тонкими ломтиками.



Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и мелко нарезать.



Огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками.



Свиную ветчину нарезать некрупной соломкой или небольшими кубиками.



Несколько листьев салата оставить для украшения блюда, остальные нашинковать.



В небольшую емкость положить майонез, добавить томатный соус, перец, затем перемешать.



Приготовленным соусом заправить салат, затем добавить соль, все тщательно перемешать.

Салат из говядины



Продукты

На 1 порцию:

100 г говядины, 1 морковь, 1 клубень картофеля, 50 г консервированной красной фасоли, 2 яйца, 1/2 зеленого яблока, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, листья салата, зеленый лук, соль.

Картофель отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями или кубиками. Отварить морковь, очистить от кожицы, некрупно нарезать полукружиями. Средних размеров зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину. Отваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы. Одно яйцо некрупно нарезать, другое оставить для украшения салата. Говядину тщательно вымыть, удалить жилки, затем положить на сковороду и обжарить на сливочном масле. Чтобы мясо быстрее и лучше прожарилось, его можно предварительно нарезать кусочками. Обжаренное мясо остудить, мелко нарезать соломкой и положить в глубокую емкость. Затем поместить в ту же емкость нарезанные овощи, яблоко, измельченное яйцо и консервированную красную фасоль. Полученную массу посолить и тщательно перемешать.

Готовый салат выложить на листья салата в блюдо, заправить майонезом, украсить зеленым луком и яйцом, разрезанным на дольки.



Отваренный картофель разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



Отварить морковь, очи-стить от кожицы, некрупно нарезать полукружиями.



Зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать кубиками.



Одно сваренное вкрутую яйцо некрупно нарезать, другое оставить для украшения салата.



Чтобы мясо быстрее и лучше прожарилось, его нужно предварительно нарезать кусочками.



Салат поместить в салатницу, заправить майонезом, украсить зеленым луком и яйцом.

«Осенний»



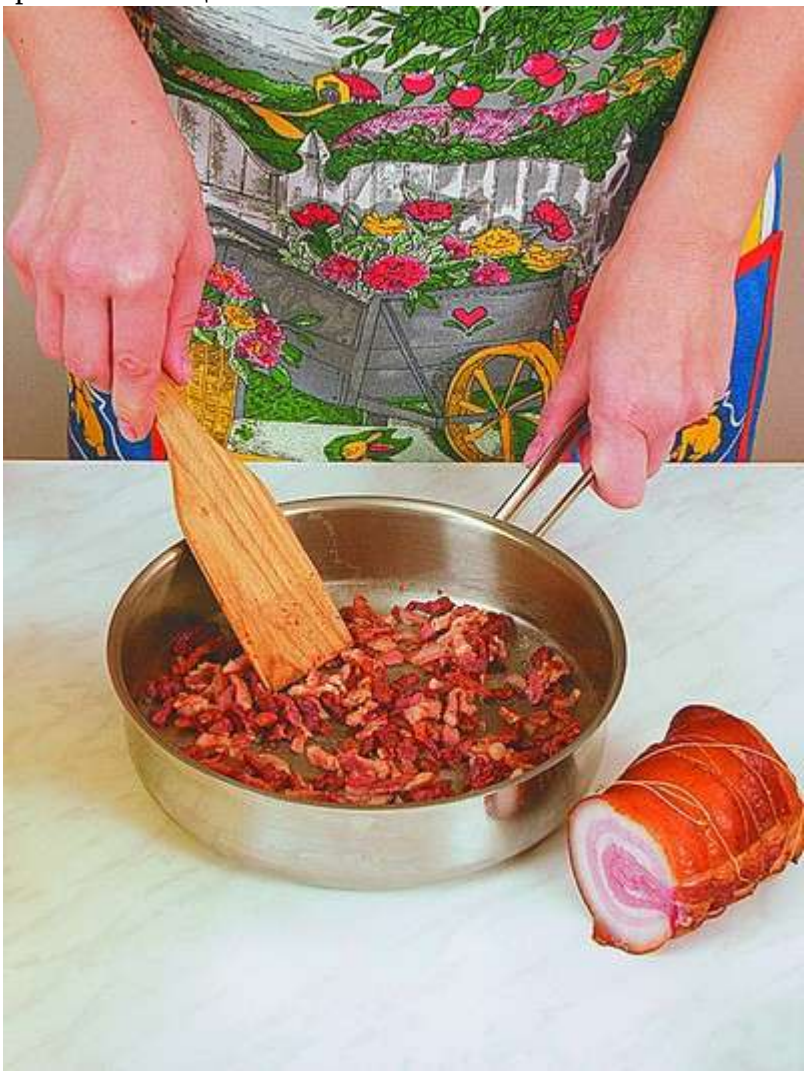
Продукты

На 1 порцию:

100 г шампиньонов, 100–120 г бекона, 2 яйца, 1 пучок шпината, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый.

Бекон мелко нарезать соломкой или кубиками, положить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить до образования хрустящей корочки. После чего снять с плиты, остудить, поместить в глубокую емкость. Отваренное вкрутую яйцо очистить, сначала измельчить белок, а затем желток, после чего поместить их в емкость с обжаренным беконом. Второе сваренное вкрутую яйцо очистить, разрезать на три или четыре части и оставить для украшения блюда. Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные, отварить и нарезать соломкой, оставив несколько штук для украшения готового салата. Пучок шпината нашинковать. Нарезанные грибы и шпинат добавить в емкость с обжаренным беконом и измельченным яйцом. Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец по вкусу и тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, затем

украсить шпинатом, крупно нарезанными шампиньонами и четвертинками яйца.



Бекон мелко нарезать соломкой или кубиками, положить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить до хрустящей корочки.



Отваренное вкрутую яйцо очистить, сначала измельчить белок, затем желток, после чего поместить их в емкость с обжаренным беконом.



Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные, отварить и нарезать соломкой.



Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец и тщательно перемешать.

«Вдохновение»



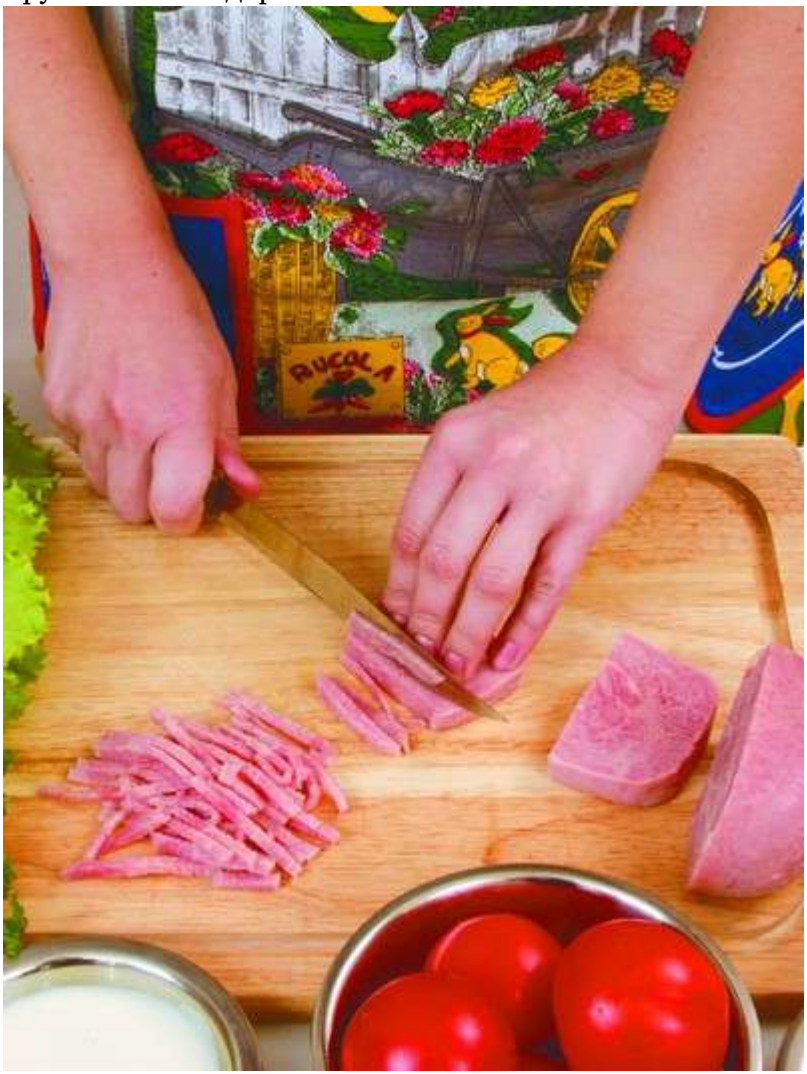
Продукты

На 1 порцию:

100 г ветчины, 1–2 помидора, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Ветчину из индейки не очень мелко нарезать соломкой. Один помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, нарезать некрупными кубиками. Другой помидор разрезать пополам, а затем аккуратно нарезать полукружиями. Чтобы помидор не потерял много сока, лучше воспользоваться хорошо наточенным ножом. Нарезанный кубиками помидор положить во вместительную емкость. Зелень петрушки нашинковать и добавить к нарезанному помидору. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек к помидору и петрушке. Полученную массу посолить, поперчить и тщательно перемешать. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы, мелко нарезать или измельчить на крупной терке. Измельченное яйцо положить на плоское блюдо. Следующим слоем поместить нарезанную ветчину вместе с помидором, зеленым горошком и зеленью. Готовый салат заправить майонезом и украсить

веточкой петрушки. По краям блюда положить нарезанный полукружиями помидор.



Ветчину из индейки не очень мелко нарезать соломкой.



Один помидор, не очищая от кожицы, нарезать некрупными кубиками.



Зелень петрушки нарезать и положить в емкость с нарезанным помидором.



Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек к помидору и петрушке.



На блюдо положить измельченное яйцо, а затем нарезанные ветчину, помидор и зелень.



Салат заправить майонезом, украсить веточкой петрушки и нарезанным полукружиями помидором.

«Незабываемый ужин»



Продукты

На 1 порцию:

100 г говядины, 50 г шампиньонов, 1 зеленое яблоко, 70 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зеленый лук.

Филе говядины тщательно вымыть, удалить пленки, отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренное мясо остудить, мелко нарезать соломкой. Этот салат нужно укладывать слоями. Желательно выбрать для этого плоскую салатницу, на дно которой сначала положить несколько листьев салата, затем поместить нарезанное филе говядины. Средних размеров зеленое яблоко очи-стить от кожицы, нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, его нужно сбрызнуть лимонным соком. Нарезанное яблоко положить вторым слоем в салатницу. Шампиньоны или другие грибы промыть под проточной водой, затем положить в кастрюлю и поставить варить на медленном огне. Отваренные грибы остудить, затем не очень мелко нарезать кубиками или соломкой. Нарезанные шампиньоны поместить следу-ющим слоем в салатницу. Сыр натереть на мелкой терке и положить в салатницу на слой грибов.

Приготовленный салат заправить майонезом, украсить зеленым луком и подать к столу.



Филе говядины отварить, остудить, мелко нарезать соломкой и положить в салатницу.



Средних размеров зеленое яблоко нарезать соломкой, затем положить вторым слоем в салатницу.



Шампиньоны или другие грибы отварить, затем нарезать соломкой или кубиками.



Третьим слоем в салатницу поместить нарезанные шампиньоны.



Сыр натереть на мелкой терке и положить в салатницу на слой грибов.



Приготовленный салат заправить майонезом, украсить зеленым луком.

«Фантазия»



Продукты

На 1 порцию:

70 г ветчины, 70 г цветной капусты, 1 огурец, 30 г консервированной стручковой фасоли, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, 1/4 ч. ложки карри, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Листья салата тщательно вымыть, затем нашинковать. Цветную капусту разобрать на кочешки. В доведенную до кипения воду добавить соль, затем положить цветную капусту. Отваренную цветную капусту остудить, затем не очень мелко нарезать и положить в емкость с нарезанным салатом. Небольшую часть свежего огурца, не очищая от кожицы, тонко нарезать кружками и оставить для украшения салата. Оставшуюся часть огурца нарезать небольшими кубиками или полукружиями. Свиную ветчину или ветчину из индейки нарезать соломкой, добавить в емкость с нарезанным салатом и отваренной цветной капустой. В ту же емкость положить консервированную стручковую фасоль и консервированный зеленый горошек. В полученную массу добавить нарезанную зелень петрушки, карри, перец, соль по вкусу. После чего все тщательно перемешать,

заправить майонезом, поместить в салатницу, украсить листьями салата и кружочками огурцом.



Листья салата тщательно вымыть, затем нашинковать.



Цветную капусту разобрать на кочешки, затем отварить в подсоленной воде.



Ветчину нарезать соломкой, добавить в емкость с нарезанным салатом и отваренной цветной капустой.



Салат заправить майонезом, поместить в салатницу, украсить листьями салата и нарезанным кружками огурцом.

Салат из говяжьей печени



Продукты

На 1 порцию:

100 г говяжьей печени, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, листья салата, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Говяжью печень вымыть, затем положить в сковороду и жарить на растительном масле до готовности. Обжаренную печень остудить, затем нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам и мелко нарезать полукружиями. Небольшую часть неочищенного огурца нарезать кружочками или крупной соломкой и оставить для украшения готового салата. Оставшуюся часть огурца мелко нарезать соломкой. Зелень петрушки и зеленый лук нашинковать. Нарезанные говяжью печень, огурец и зелень положить во вместительную емкость. Затем в эту массу добавить соль, черный молотый перец, тщательно перемешать. На дно не очень глубокой салатницы положить несколько листьев салата, затем на них поместить измельченное яйцо и залить этот слой майонезом. Следу-ющим слоем в салатницу положить нарезанную печень с зеленью и огурцом, за-править все майонезом. Готовый салат

украсить веточками петрушки, огурцом и зеленым луком.



Обжаренную печень остудить, затем нарезать соломкой.



Яйцо сварить, разрезать пополам и мелко нарезать полукружиями.



Половину огурца, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой.



Огурец, зеленый лук и говяжью печень посолить, поперчить, затем тщательно перемешать.



На дно салатницы положить листья салата, нарезанное яйцо, сверху полить майонезом.



В салатницу положить нарезанную печень с зе-ленью и огурцом, заправить все майонезом.

«Бабушкин рецепт»



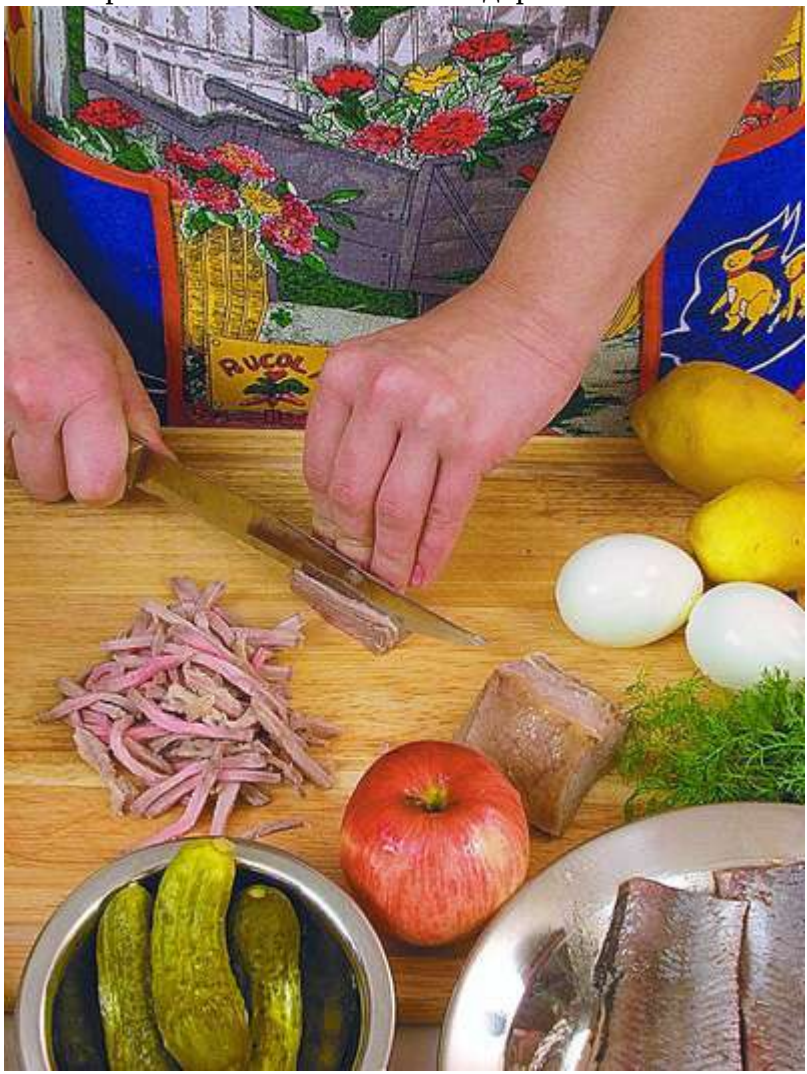
Продукты

На 1 порцию:

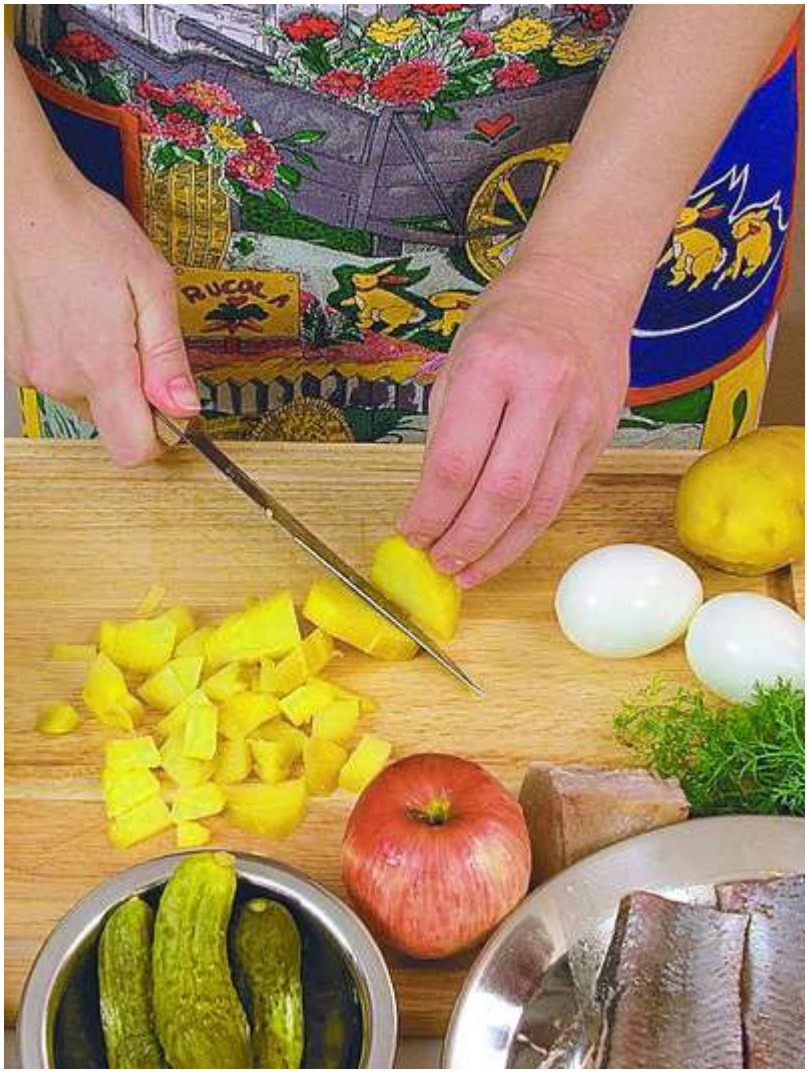
80 г говядины, 30 г сельди, 1 клубень картофеля, 1 маринованный огурец, 1/2 красного яблока, 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка горчицы, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Филе говядины тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренное мясо остудить, нарезать соломкой. Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать небольшими кубиками. Красное яблоко, не очищая от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать одну половину яблока ломтиками. Средних размеров маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. У сельди снять кожу, удалить кости. Для этого салата лучше выбрать сельдь среднего посола. Сельдь нарезать соломкой. Нарезанные овощи, говядину, сельдь и яблоко положить в глубокую емкость, добавить соль, черный перец, все перемешать. В небольшой емкости смешать майонез и горчицу. Салат поместить в блюдо, дно которого выстлано листьями

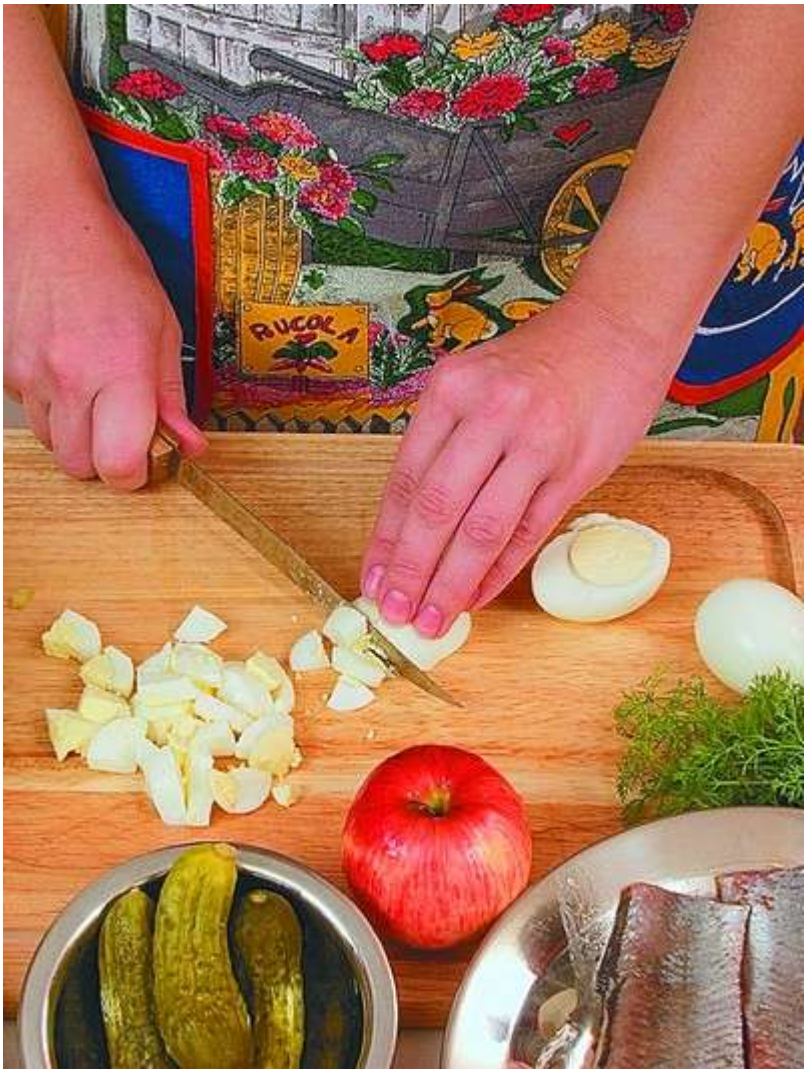
салата, заправить приготовленным соусом, украсить зеленью укропа и нарезанным ломтиками помидором.



Отваренное мясо остудить, не очень мелко нарезать соломкой.



Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками.



Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кубиками.



Средних размеров маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



У сельди снять кожу, удалить кости, затем не очень крупно нарезать соломкой.



Салат поместить в салатницу, заправить приготовленным соусом, украсить зеленью укропа и помидором.

«Любимый»



Продукты

На 1 порцию:

100 г говяжьей печени, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Говяжью печень тщательно вымыть, поме-стить в кастрюлю и сварить в подсоленной воде до готовности. Отваренную говяжью печень остудить, нарезать соломкой и положить в емкость. Лучше выбрать вместительное блюдо, чтобы было удобнее перемешивать салат. Маринованный огурец не очень крупно нарезать соломкой и добавить в емкость с нарезанной говяжьей печенью. Среднего размера морковь очистить от кожицы и нарезать соломкой либо измельчить на крупной терке. Измельченную морковь поместить в сковороду и пассеровать на растительном масле до образования золотистой корочки. После того как морковь будет готова, добавить ее в емкость с печенью и огурцом. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, затем остудить и добавить в ту же емкость. Полученную массу посолить, поперчить, перемешать. Затем салат

поместить в блюдо, украшенное листьями салата, заправить майонезом, украсить зеленью укропа.



Отваренную говяжью печень остудить, нарезать соломкой.



Маринованный огурец не очень крупно нарезать соломкой.



Измельченную морковь спассеровать на растительном масле.



Нарезанные печень, огурец, морковь и лук поместить в глубокую емкость, посолить и поперчить.



Получившуюся массу поместить в блюдо, выстланное несколькими листьями салата.



Салат заправить майонезом, добавить соль и черный перец по вкусу, украсить зеленью укропа.

«Подарок»



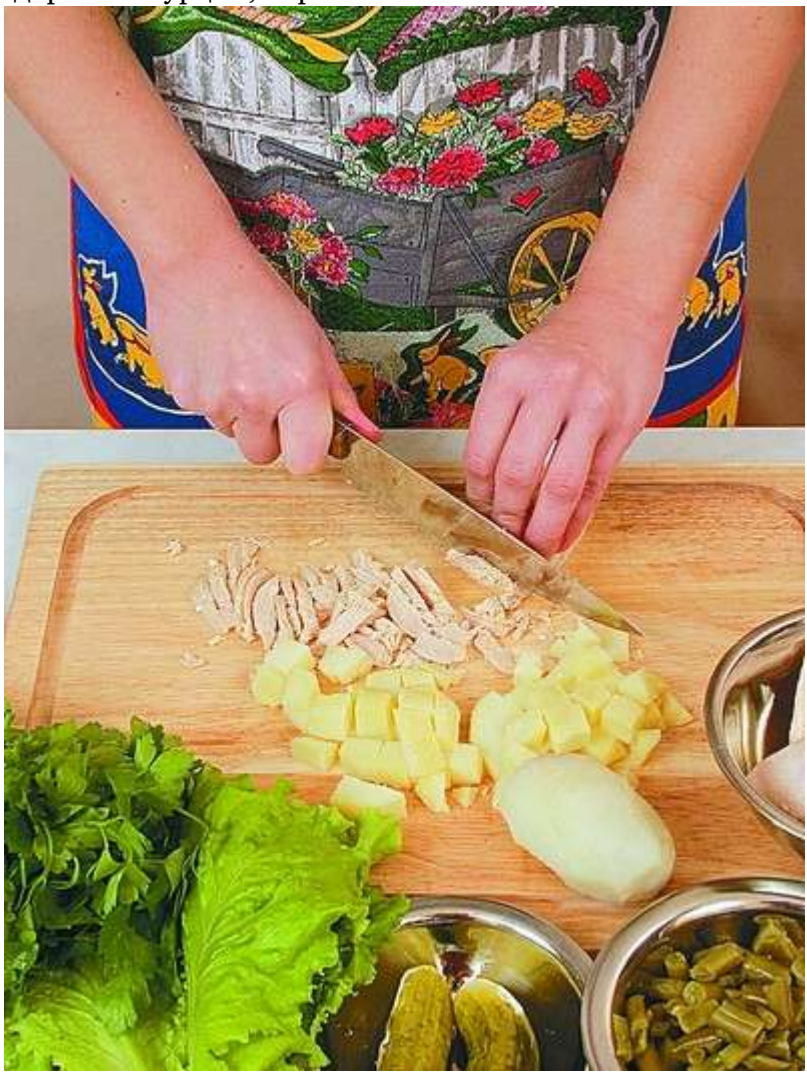
Продукты

На 1 порцию:

80 г куриного филе, 1 клубень картофеля, 1 маринованный огурец, 1 средних размеров морковь, 30 г консервированной стручковой фасоли, 1/2 помидора, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой. Помидор, не очищая от кожицы, разрезать пополам, затем аккуратно нарезать кубиками одну половинку. Другую половину помидора можно использовать для украшения салата. Маринованный огурец нарезать некрупными кубиками. Морковь отварить, остудить, очи-стить от кожицы, затем разрезать пополам, нарезать полукружиями. Листья салата нашинковать, оставив несколько штук для украшения готового салата. Нарезанные овощи, филе курицы, листья салата поместить в глубокую емкость, добавить консервированную стручковую фасоль. Затем посолить, поперчить, все тщательно перемешать. Готовый салат положить на плоское блюдо, вы-стланное несколькими листьями салата, за-

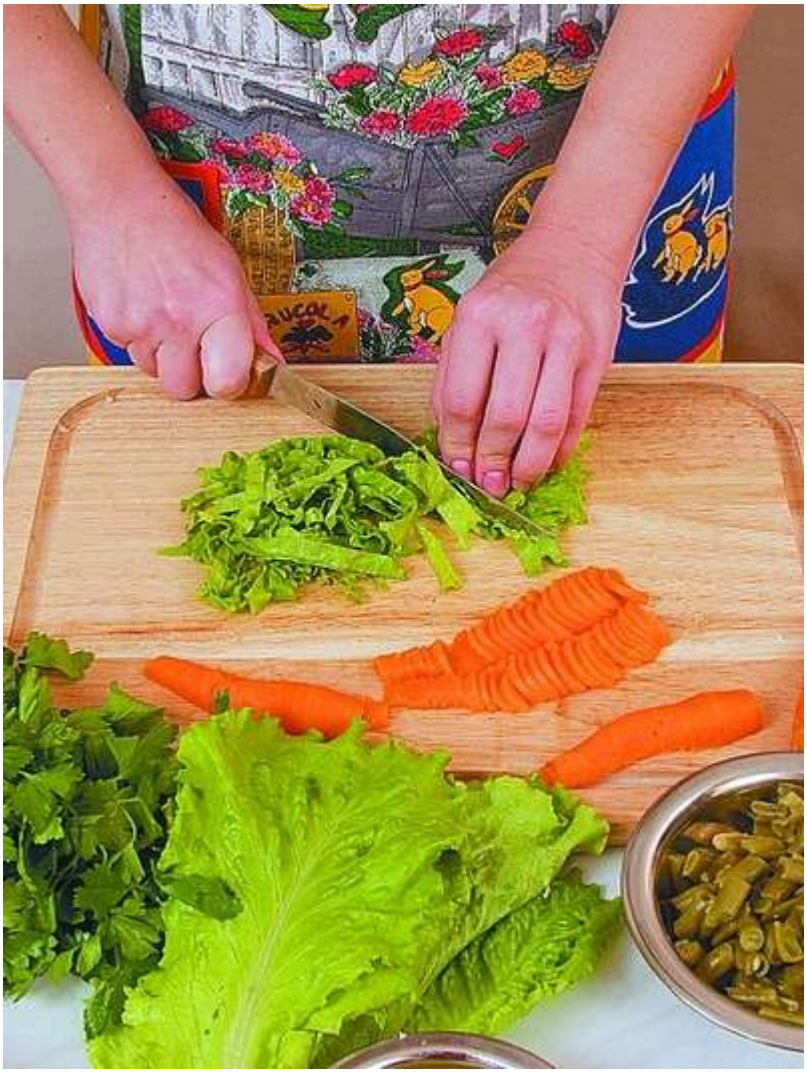
править майонезом, затем украсить зеленью петрушки, помидором и огурцом, нарезанными ломтиками.



Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой.



Половину помидора, не очищая от кожицы, аккуратно нарезать кубиками.



Листья салата мелко нарезать, оставив несколько штук для украшения готового салата.



Салат положить на плоское блюдо, вы-стланное несколькими листьями салата, за-править майонезом.

«В гостях у тещи»



Продукты

На 1 порцию:

80 г копченой курицы, 1 среднего размера клубень картофеля, 50 г сыра, 30 г корей-ской моркови, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, зелень укропа, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Копченую курицу нарезать соломкой и положить в глубокую емкость. Отваренный картофель остудить, очистить от кожицы, нарезать соломкой, затем добавить в ту же емкость. Сыр натереть на крупной терке. Небольшую часть измельченного сыра оставить для украшения готового салата. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и вместе с корейской морковью и измельченным сыром поместить горошек в емкость с курицей и картофелем. В полученную массу добавить соль, черный молотый перец, все перемешать. Салат поме-стить в салатницу, заправить майонезом, украсить сыром, нарезанным зеленым луком и веточками укропа.

Совет хозяйке:

Говяжья печень будет сочной и мягкой, если перед жаркой ее

вымочить в молоке.



Копченую курицу нарезать соломкой и положить в глубокую емкость.



Отваренный картофель остудить, очи-стить от кожицы, нарезать соломкой.



Сыр натереть на крупной терке. Большую часть измельченного сыра положить в емкость с курицей и картофелем.



В емкость с картофелем, курицей и сыром добавить консервированный зеленый горошек и корейскую морковь.

«Американская мечта»



Продукты

На 1 порцию:

50–60 г куриной грудки, 50 консервированной желтой фасоли, 50 г консервированной кукурузы, 1/2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки йогурта, 1/2 пучка салата, соль.

Куриную грудку вымыть, немного посолить, поперчить, положить в сковороду и обжарить в растительном масле до готовности. Затем снять с огня и остудить. Обжаренное мясо курицы нарезать некрупной соломкой. Несколько листьев салата оставить для украшения блюда, остальные листья нашинковать, положить в глубокую емкость. В эту же емкость добавить консервированную фасоль. Из консервированной кукурузы слить жидкость, положить кукурузу в емкость с нарезанным салатом и консервированной фасолью, затем добавить соль, все тщательно перемешать. Полученную массу выложить на плоское блюдо, дно которого выстлано несколькими листьями салата. Следующим слоем поместить нарезанную соломкой куриную грудку, заправить все йогуртом, украсить листьями салата. Помидор, не очищая от кожицы, разрезать пополам, половину нарезать

небольшими ломтиками или полукружиями. Перед тем как подать салат к столу, украсить ими блюдо.



Обжаренное мясо курицы нарезать некрупной соломкой.



Листья салата нашинковать, положить в глубокую емкость.



В эту же емкость добавить консервированную желтую фасоль.



Консервированную кукурузу положить в емкость с салатом и фасолью, затем все посолить и перемешать.



Полученную массу поместить на блюдо, дно которого можно выстлать несколькими листьями салата.



Затем сверху выложить нарезанную соломкой куриную грудку, заправить все йогуртом.

«Изысканный»



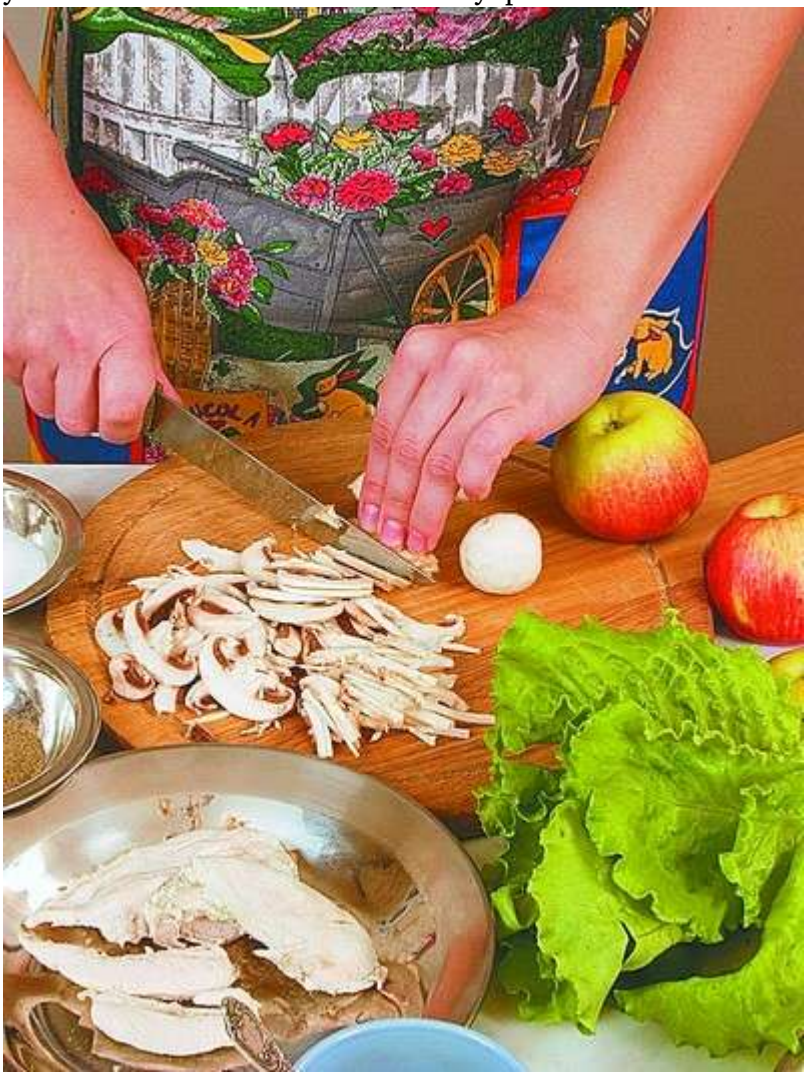
Продукты

На 1 порцию:

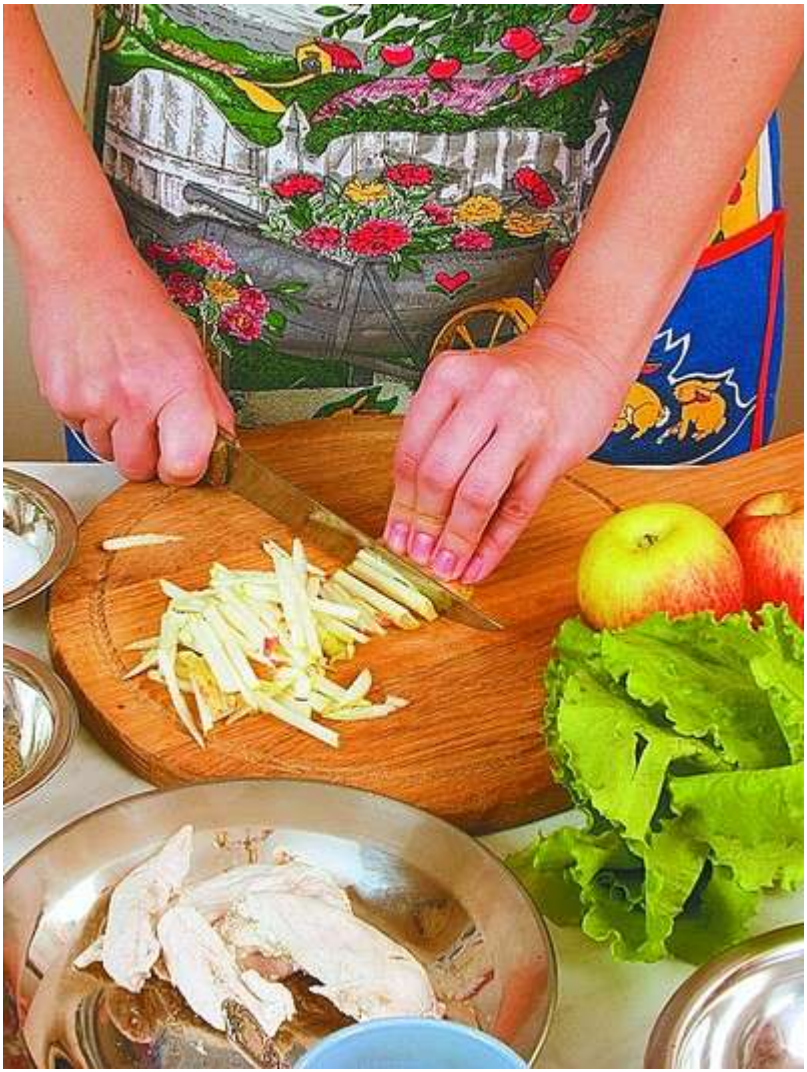
100 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 1 красное яблоко, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка карри, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, сварить, слить воду, нарезать соломкой, оставив несколько грибов для украшения салата. Небольшое красное яблоко, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Нарезанное соломкой яблоко и шам-пиньоны положить во вместительную емкость. Чтобы измельченные яблоко и грибы не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Листья салата нашинковать, добавить в ту же емкость. Куриное филе положить в кастрюлю, отварить в подсоленной воде. Вареное мясо некрупно нарезать соломкой, добавить в емкость с нарезанными грибами, яблоком и салатом. Полученную массу тщательно перемешать, переложить на плоское блюдо, украшенное листьями салата. В небольшую емкость положить майонез, добавить карри, черный молотый перец, соль, затем все перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, положить

сбоку изготовленное из шампиньонов украшение.



Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, отварить, слить воду, нарезать соломкой.



Небольшое красное яблоко, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину.



Куриное филе вымыть, отварить в подсоленной воде, затем некрупно нарезать соломкой.



В небольшую емкость положить майонез, добавить карри, черный молотый перец, соль, затем все перемешать.

«Цезарь»



Продукты

На 1 порцию:

80 г куриного филе, 20 г сыра, 25 г пшеничных сухарей, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, листья салата, соль, перец черный молотый.

Куриное филе посолить, поперчить, положить в сковороду, обжарить в растительном масле. Затем мясо остудить, нарезать не очень мелко соломкой. Вместительную емкость натереть зубчиком чеснока. Листья салата нашинковать, поместить в подготовленную емкость. Оставшуюся часть зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки, смешать с нашинкованными листьями салата, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Затем тщательно перемешать и оставить на некоторое время, чтобы листья салата пропитались маслом, после чего поместить их в плоскую салатницу. Пшеничные сухарики и обжаренное куриное филе положить поверх нарезанных листьев салата. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, затем отдельно мелко нарезать желток. Белок измельчить на терке и оставить для украшения салата. Нарезанный желток положить в салатницу поверх куриного филе.

Сыр натереть на крупной терке, поместить следующим слоем в салатницу, украсить все измельченным белком.



Куриное филе положить в сковороду, обжарить в растительном масле. Затем обжаренное мясо остудить, нарезать не очень мелко соломкой.



Часть зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки, смешать с нашинкованными листьями салата, заправить растительным маслом.



Пшеничные сухарики и обжаренное куриное филе выложить поверх нарезанных листьев салата.



Мелко нарезанный желток и измельченный сыр поместить следующим слоем в салатницу.

«Юбилейный»



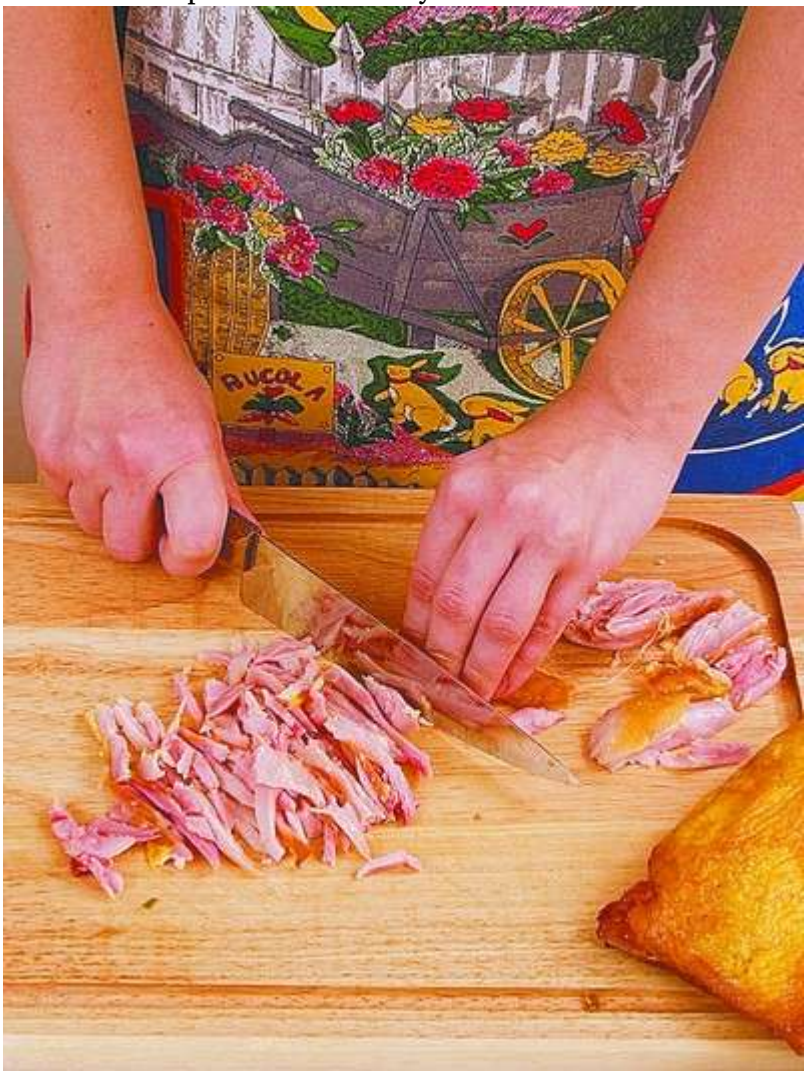
Продукты

На 1 порцию:

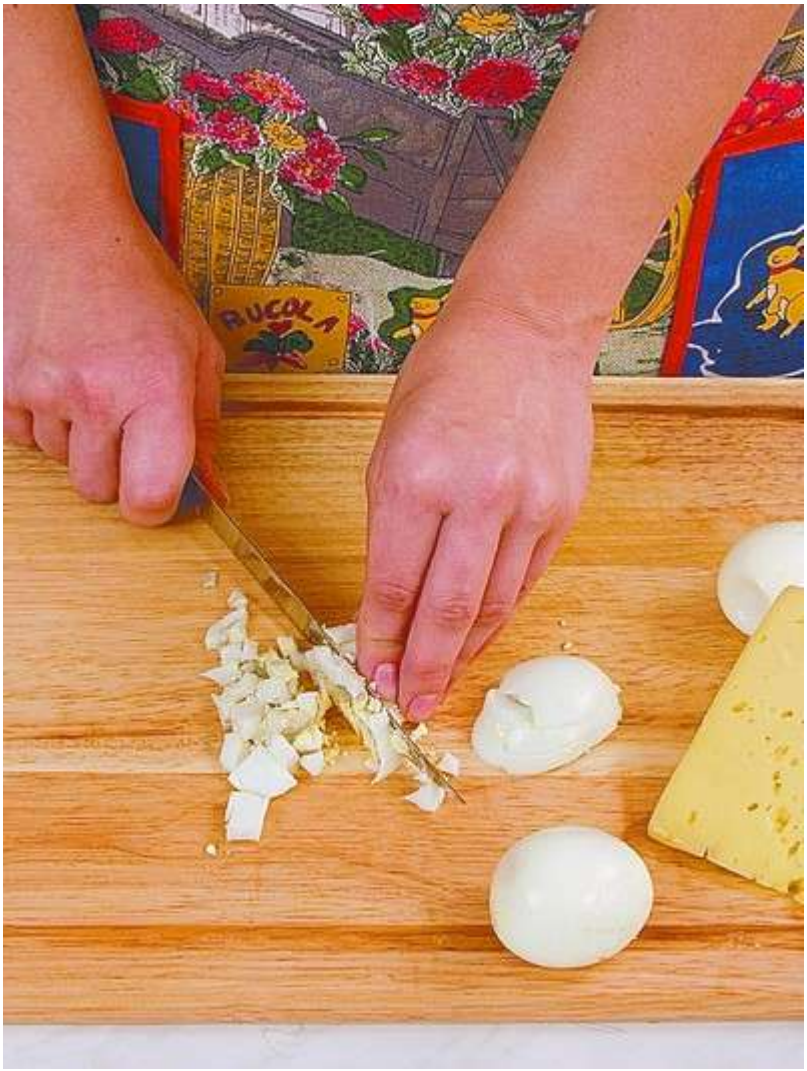
80 г копченой курицы, 1 яйцо, 30 г консервированного зеленого горошка, 30 г сыра, 1 небольшой маринованный огурец, 3 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зелень укропа, листья салата, соль, перец черный молотый.

Копченую курицу мелко нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать некрупными кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. В глубокую емкость поместить нарезанную соломкой копченую курицу. Маринованный огурец нарезать небольшими кубиками. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и вместе с нарезанным маринованным огурцом добавить горошек в ту же емкость. Листья салата нашинковать, добавить к курице, зеленому горошку и огурцу. Полученную массу посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. На дно плоского блюда положить измельченное яйцо, посыпать солью и нарезанным укропом, затем заправить майонезом. Поверх этого слоя поместить в салатницу массу из

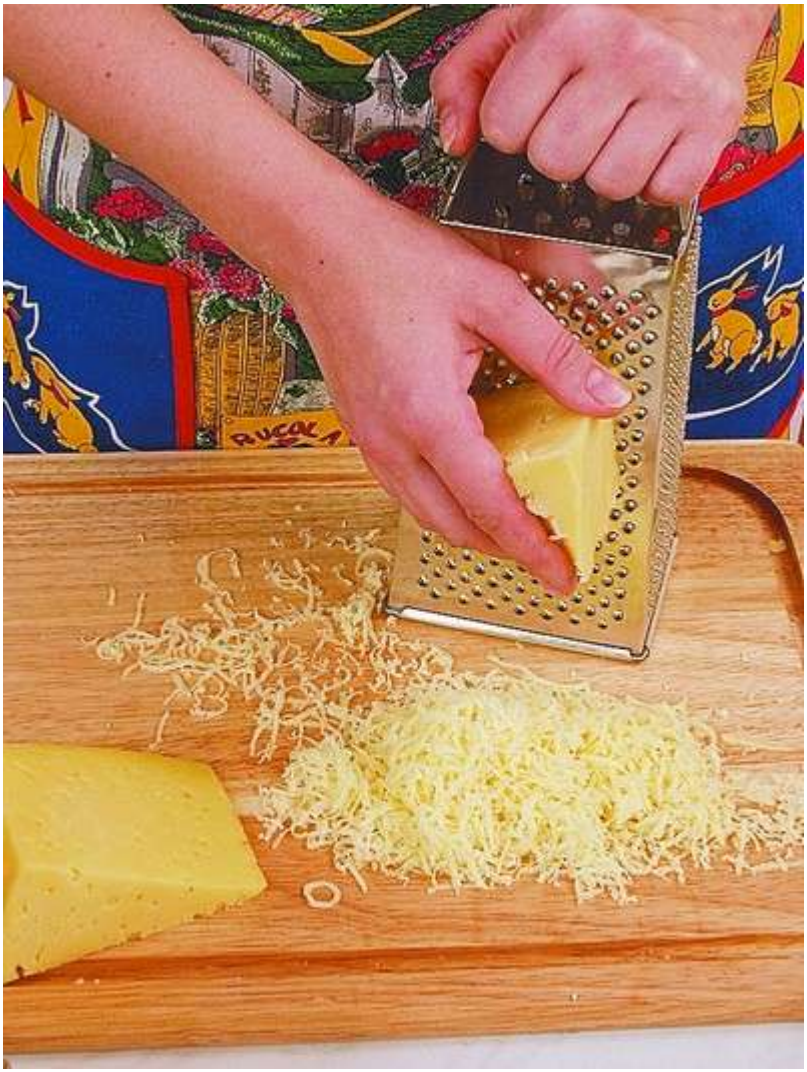
копченой курицы, огурца, салата и горошка. Украсить салат измельченным сыром и зеленым луком.



Копченую курицу мелко нарезать соломкой.



Сваренное вкрутую яйцо нарезать кубиками.



Сыр натереть на мелкой терке.



В глубокую емкость поместить нарезанную соломкой копченую курицу, добавить зеленый горошек.



Листья салата нашинковать, поместить в емкость с курицей и зеленым горошком.



Выложить в салатницу массу из копченой курицы, огурца, салата и горошка, украсить салат сыром.

«Для любимого»



Продукты

На 1 порцию:

50 г копченой курицы, 150 г красной фасоли, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

Копченую курицу нарезать не очень мелкими кубиками, положить во вместительную емкость. Огурец, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Красную фасоль промыть под проточной водой, затем отварить на медленном огне. Сваренную фасоль остудить и добавить в емкость с курицей и огурцом. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Чтобы лук в салате не горчил, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Зелень петрушки нашинковать и вместе с нарезанным репчатым луком добавить в емкость с курицей и огурцом. Полученную массу заправить майонезом, посолить, поперчить и перемешать, посыпать зеленым луком.

Совет хозяйке:

Половинка репчатого лука долго не испортится, если срез

смазать сливочным маслом.



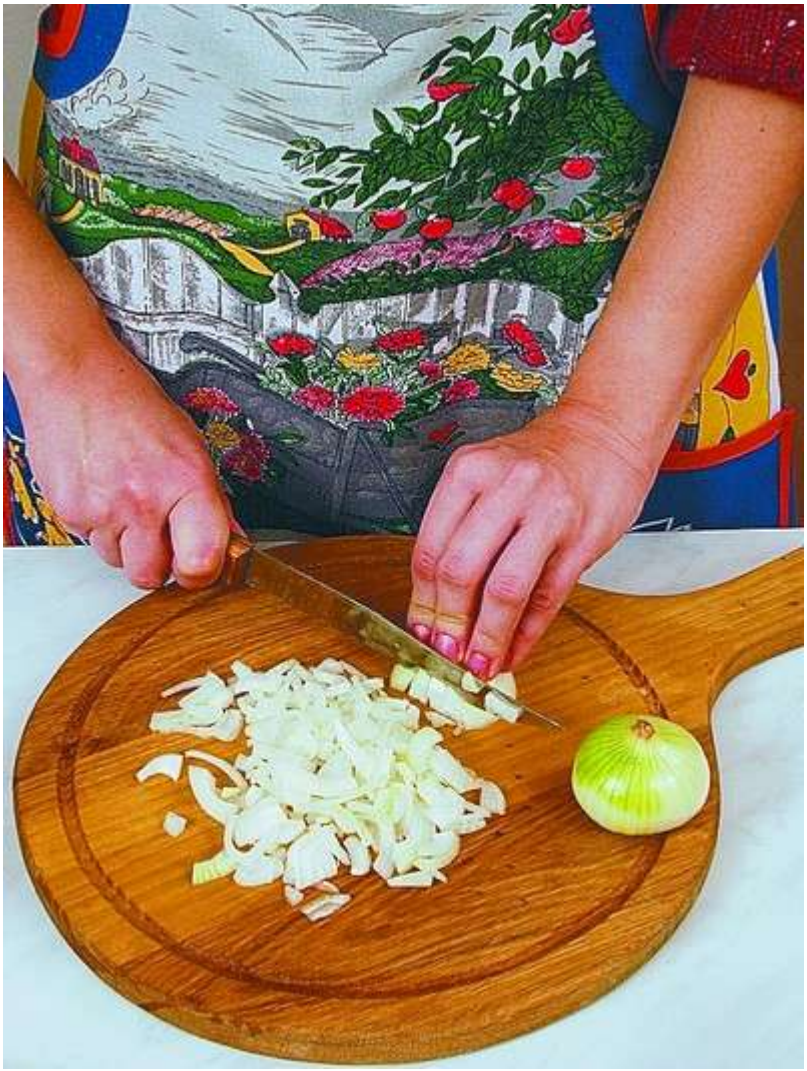
Копченую курицу нарезать не очень мелкими кубиками.



Огурец, не очищая от кожицы, нарезать полукружиями.



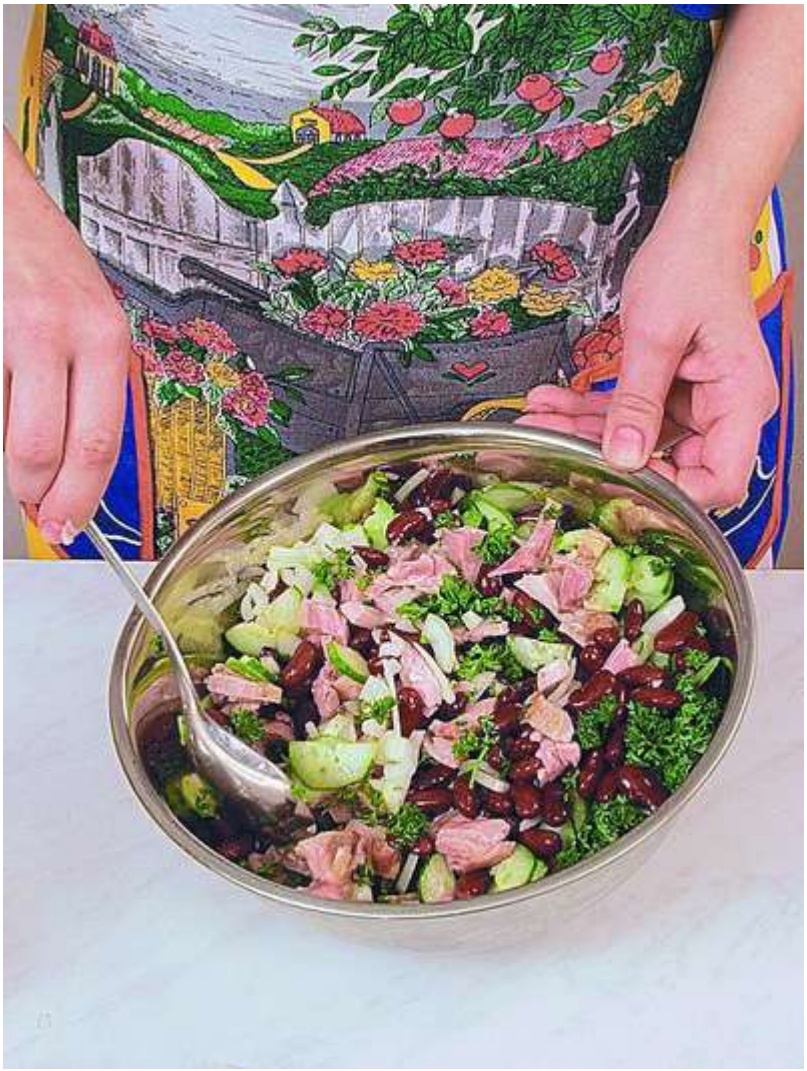
Сваренную фасоль остудить, добавить в емкость с курицей и огурцом.



Репчатый лук нарезать. Чтобы лук не горчил, поме-стить его на несколько минут в горячую воду.



Зелень петрушки нашинковать и вместе с репчатым луком добавить в емкость с курицей и огурцом.



Полученную массу за-править майонезом, затем посолить, поперчить и тщательно перемешать.

«Удивительный»



Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 30 г сыра, 1 апельсин, 1 средних размеров зеленое яблоко, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, затем нарезать их небольшими кубиками. Чтобы салат получился нежнее, дольки очистить от кожицы. Куриное филе отварить в подсоленной воде, затем остудить. Вареное куриное мясо некрупно нарезать соломкой. Сыр измельчить на крупной терке. Зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Огурец, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, нарезать некрупной соломкой. Предварительно небольшую часть огурца можно нарезать кружочками и оставить для украшения готового салата. Нарезанные фрукты, огурец и куриное филе поместить в небольшую емкость, добавить соль, черный молотый перец по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать. Готовый салат положить в салатницу, посыпать измельченным сыром и подать к столу, украсив зеленым луком. Для этого салата

желательно вы-брать плоское блюдо, по краям которого можно положить нарезанный кружочками огурец и зеленый лук.



Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, затем нарезать кубиками.



Отваренное филе курицы некрупно нарезать соломкой.



Сыр измельчить на крупной терке. Яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину.



Свежий огурец, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, нарезать некрупной соломкой.

Салат из курицы по-домашнему



Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 20 г бекона, 100 г макарон, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 помидора, 10–20 г консервированных маслин без косточек, 30 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка острого томатного соуса, листья салата, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Бекон нарезать некрупными ломтиками, затем их – четвертинками. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Чтобы салат получился красивее и ярче, макароны можно выбрать разного цвета и формы. Неочищенный свежий огурец нарезать полукружиями. Нарезанные куриное филе, бекон, огурец, отваренные макароны поместить в глубокую емкость, добавить консервированную кукурузу. Полученную массу посолить, поперчить, перемешать, затем положить в глубокую салатницу, дно которой выстлано несколькими листьями салата. В небольшой емкости смешать майонез и острый томатный соус. Помидор нарезать ломтиками или полукружиями. Салат заправить приготовленным соусом, украсить зеленым луком,

помидором, нарезанным ломтиками, и консервированными маслинами.



Куриное филе отварить в подсоленной воде, некрупно нарезать соломкой.



Бекон нарезать небольшими ломтиками, а затем их – четвертинками.



Нарезанные куриное филе, бекон, огурец, отваренные макароны поместить в глубокую емкость, добавить кукурузу.



Полученную массу посолить, поперчить, перемешать, положить в салатницу, дно которой выстлано несколькими листьями салата.

Салат из курицы по-уральски



Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 1 клубень картофеля, 2 некрупных маринованных огурца, 1 яйцо, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, некрупно нарезать соломкой и поместить в глубокую емкость. Клубень картофеля вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками. Маринованные огурцы нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарезать или натереть на крупной терке. Зелень петрушки нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. В небольшую емкость положить томатную пасту, майонез, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Нарезанные овощи и измельченное яйцо положить в емкость с куриным филе, добавить нашинкованную зелень петрушки и консервированный зеленый горошек. В полученную массу добавить соль, черный молотый перец, затем все перемешать. Салат поместить в

неглубокую салатницу, заправить приготовленным соусом, украсить веточкой петрушки и зеленым луком.

Салаты из рыбы и морепродуктов

«Зимний вечер»



Продукты

На 1 порцию:

100 г консервированной печени трески в масле, 1 яйцо, 40 г консервированного зеленого горошка, 1 клубень картофеля, зеленый лук, соль.

Картофель отварить, нарезать небольшими кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очи-стить от скорлупы, нарезать отдельно желток и белок. Часть измельченного белка оставить для украшения салата. Из печени трески в небольшую емкость слить масло. Печень трески нарезать, положить во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками картофель и измельченное яйцо. Зеленый лук нашинковать, затем вместе с консервированным зеленым горошком поместить в емкость с печенью трески, картофелем и яйцом. Полученную массу посолить, заправить маслом от консервированной печени трески, затем все перемешать. Готовый салат украсить измельченным белком.

Совет хозяйке:

Открытые рыбные консервы следует хранить в стеклянной

или фарфоровой посуде в прохладном месте не более 6 часов

«Заморский»



Продукты

На 1 порцию:

20 г филе консервированных анчоусов в масле, 20 г сыра, 50 г пшеничных сухариков, 1 зубчик чеснока, листья салата, соль, перец черный молотый.

Листья салата промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, а затем нашинковать. Глубокую емкость натереть зубчиком чеснока. Затем поместить в нее нашинкованные листья салата. Оставшуюся часть зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки или натереть на мелкой терке. Из консервированных анчоусов слить масло в небольшую емкость. Филе анчоусов положить в небольшую емкость, размять вилкой. Нарезанные листья салата за-править маслом от консервированных анчоусов, добавить измельченный зубчик чеснока, соль, черный молотый перец. Затем тщательно перемешать и оставить в прохладном месте, чтобы листья салата пропитались маслом. Затем листья салата поместить в салатницу, поверх них положить пшеничные сухарики. Сыр измельчить на крупной терке и поместить в салатницу следующим слоем поверх сухариков. Для этого салата желательно выбрать плоское блюдо,

по краям которого можно положить украшения, изготовленные из листьев салата.



Глубокую емкость натереть зубчиком чеснока, остаток зубчика измельчить.



Из консервированных анчоусов слить масло в небольшую емкость.



Филе анчоусов положить в неглубокую миску, размять вилкой.



Листья салата заправить маслом от консервированных анчоусов, посолить, поперчить.



Затем выложить салат в плоскую салатницу, сверху положить пшеничные сухарики.



Сыр измельчить на крупной терке и поместить в салатницу следующим слоем поверх сухариков.

«Экзотический»



Продукты

На 1 порцию:

100 г белуги, 100 г манго, 30 г белого вина, 30 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка измельченного хрена, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, зелень петрушки, сахар.

Белугу или другую белую рыбу вымыть, очистить, поставить варить в подсоленной воде с добавлением зелени петрушки, репчатым луком и морковью. Когда вода закипит, добавить белое вино и лимонный сок. Манго очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Отваренную белугу остудить, некрупно нарезать ломтиками. В небольшую емкость положить майонез, добавить измельченный хрен, сахар, тщательно перемешать. Очищенные грецкие орехи измельчить, пропустив один-два раза через мясорубку, затем добавить в смесь майонеза и измельченного хрена. Манго, нарезанное ломтиками, поместить в салатницу. Поверх него положить белугу, все заправить приготовленным соусом. Для этого салата желательно выбрать плоскую салатницу, чтобы было удобнее помещать на нее нарезанные манго и белугу. Перед тем как подать готовый салат к

столу, его можно украсить измельченными грецкими орехами.



Белугу вымыть, очистить, поставить варить в подсоленной воде.



Манго очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



Отваренную белугу остудить, некрупно нарезать ломтиками.



В небольшую емкость положить майонез, добавить измельченный хрен, сахар, тщательно перемешать.



Очищенные грецкие орехи измельчить, затем добавить в смесь майонеза и измельченного хрена.



Манго и белугу, нарезанные ломтиками, поместить в салатницу, все заправить приготовленным соусом.

«Каспийский»



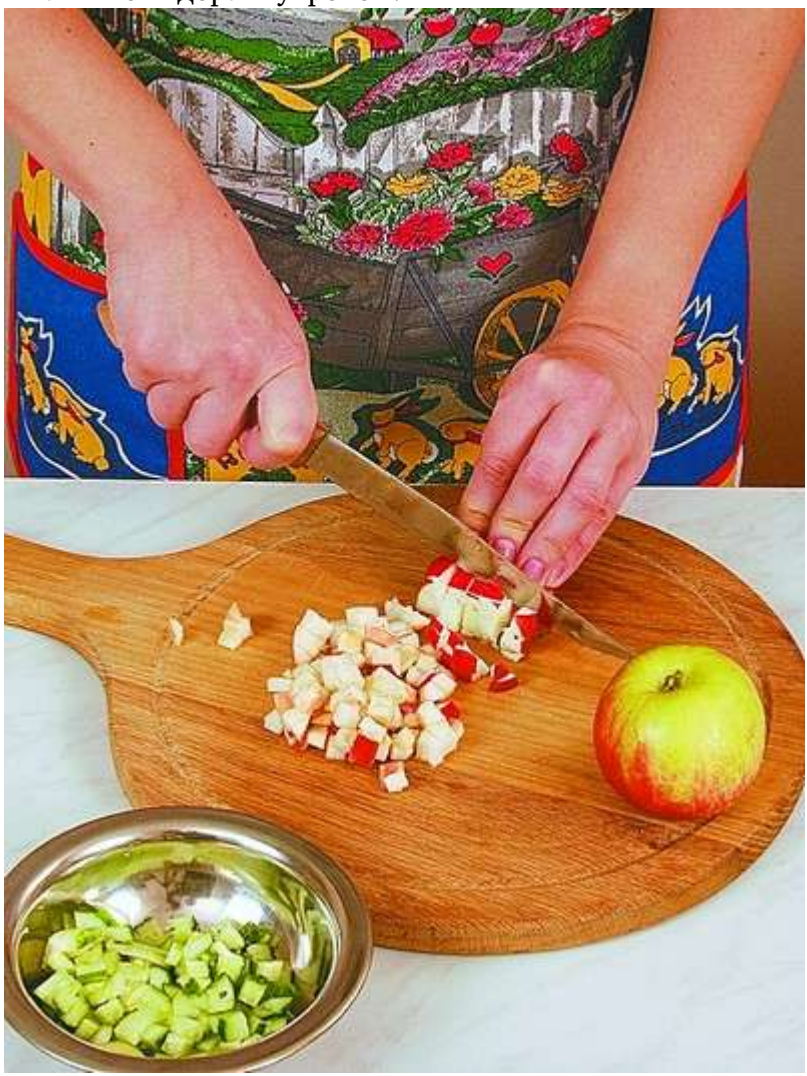
Продукты

На 1 порцию:

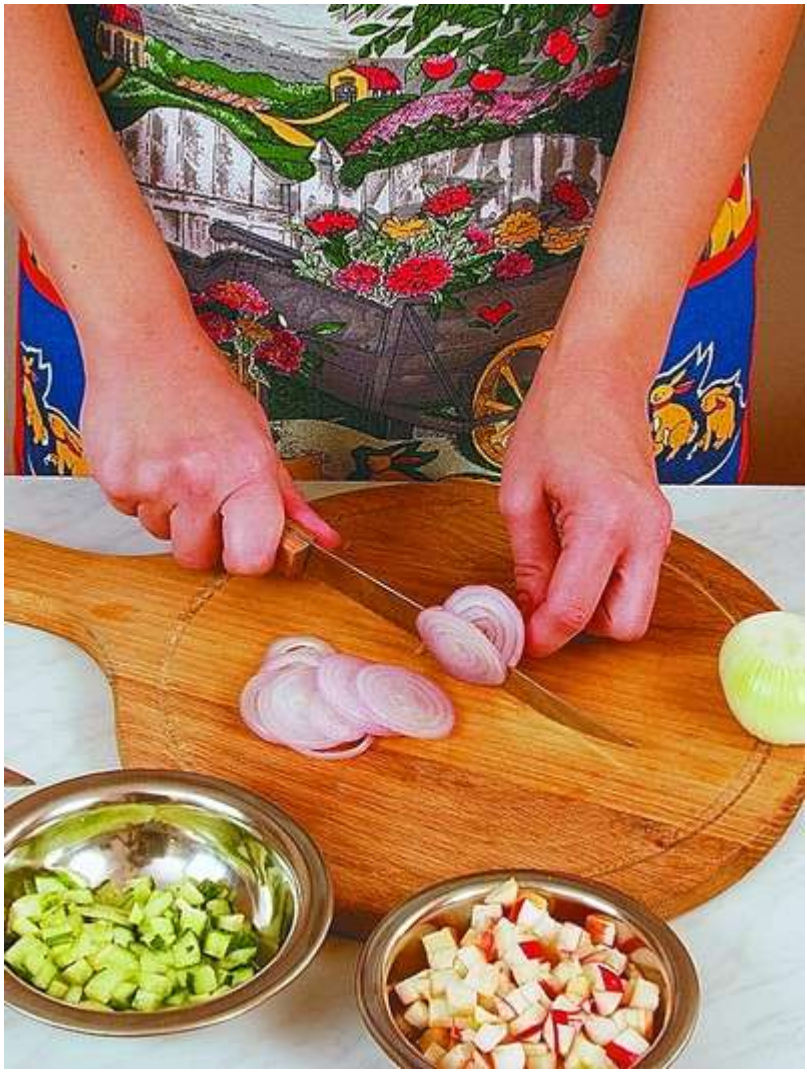
150 г филе судака, 100 г риса, 1 красное яблоко, 1 помидор, 1 луковица, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать кубиками. Красное яблоко нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину. Филе судака тщательно вымыть, поместить в кастрюлю с подсоленной водой, отварить на среднем огне. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Чтобы репчатый лук в салате не горчил, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Отваренное филе судака остудить, измельчить, нарезав небольшими кубиками или ломтиками, затем положить во вместительную емкость, добавить нарезанные яблоко, огурец, помидор и зелень укропа. Рис перебрать, отварить, затем остудить и добавить в ту же емкость. Полученную массу заправить растительным маслом, тщательно

перемешать. Готовый салат поместить на плоское блюдо, украсить кольцами репчатого лука, кружочками огурца, ломтиками помидора и укропом.



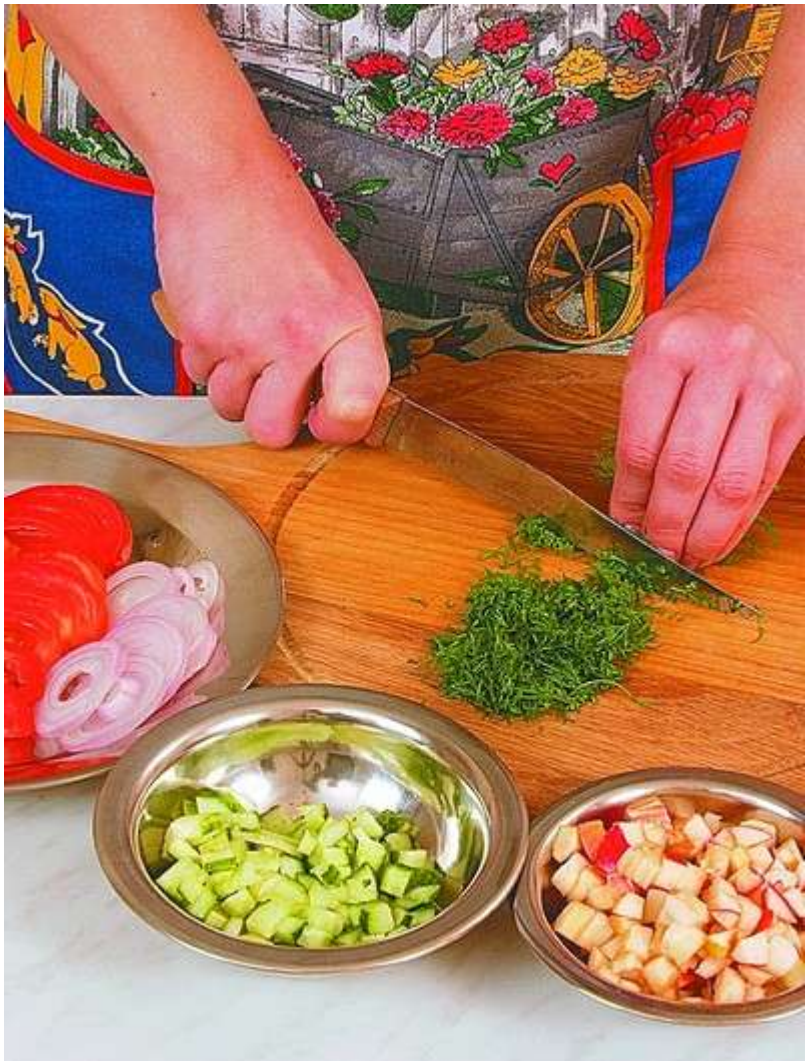
Красное яблоко нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину.



Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами или полукольцами.



Помидор, не очищая от кожицы, нарезать полукружиями.



Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения готового салата.



Отваренное филе судака остудить, измельчить, нарезав небольшими кубиками или ломтиками.



Полученную массу за-править растительным маслом, затем тщательно перемешать.

«Мимоза»



Продукты

На 1 порцию:

50 г сельди-иваси в масле, 1 клубень картофеля, 1 небольшая морковь, 1/2 небольшой луковицы, 2 яйца, 50 г майонеза, листья салата, зелень петрушки.

Иваси переложить из банки в небольшую емкость и размять вилкой. Для приготовления этого салата можно использовать и другую консервированную рыбу в масле. Картофель вымыть, отварить на среднем огне, остудить и очистить от кожицы. Отваренный картофель натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить от шелухи, а затем нашинковать. Для того чтобы лук не горчил, его можно поместить на несколько секунд в емкость с горячей водой. Сваренные вкрутую яйца измельчить, при этом белок и желток можно нарезать отдельно. На дно приготовленного для салата блюда положить несколько листьев салата. Затем выложить размятую рыбу и полить майонезом. Следующим слоем положить измельченный картофель, полить майонезом. После чего выложить часть измельченных белков и желтков. Морковь отварить, натереть на крупной терке и уложить следующим слоем в салатницу. Затем снова полить майонезом.

Сверху салат украсить белками и желтками, а также зеленью и морковью.



Иваси переложить в небольшую емкость и размять вилкой.



Картофель отварить, остудить и натереть на крупной терке.



Репчатый лук очистить от шелухи, а затем нашинковать.



Сваренные вкрутую яйца измельчить, при этом белок и желток можно нарезать отдельно.



На дно блюда положить несколько листьев салата. Затем выложить размятую рыбу и полить майонезом.



Морковь натереть на крупной терке и выложить следующим слоем в салатницу.

«Великолепный»



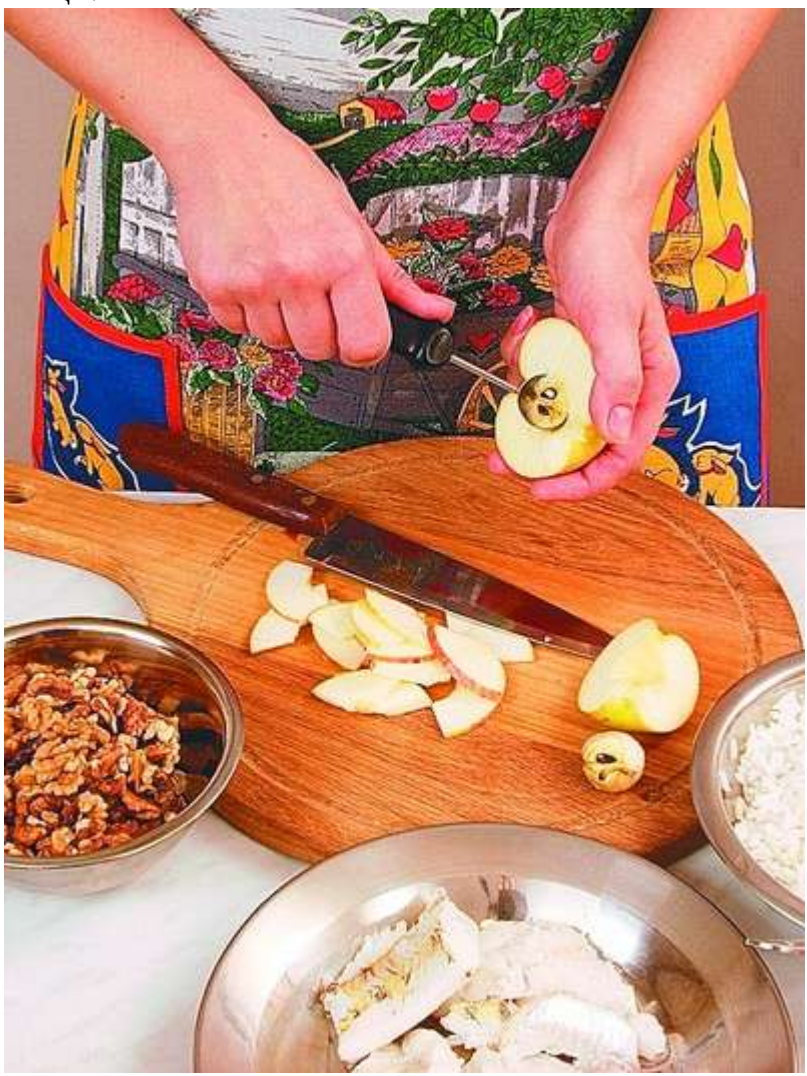
Продукты

На 1 порцию:

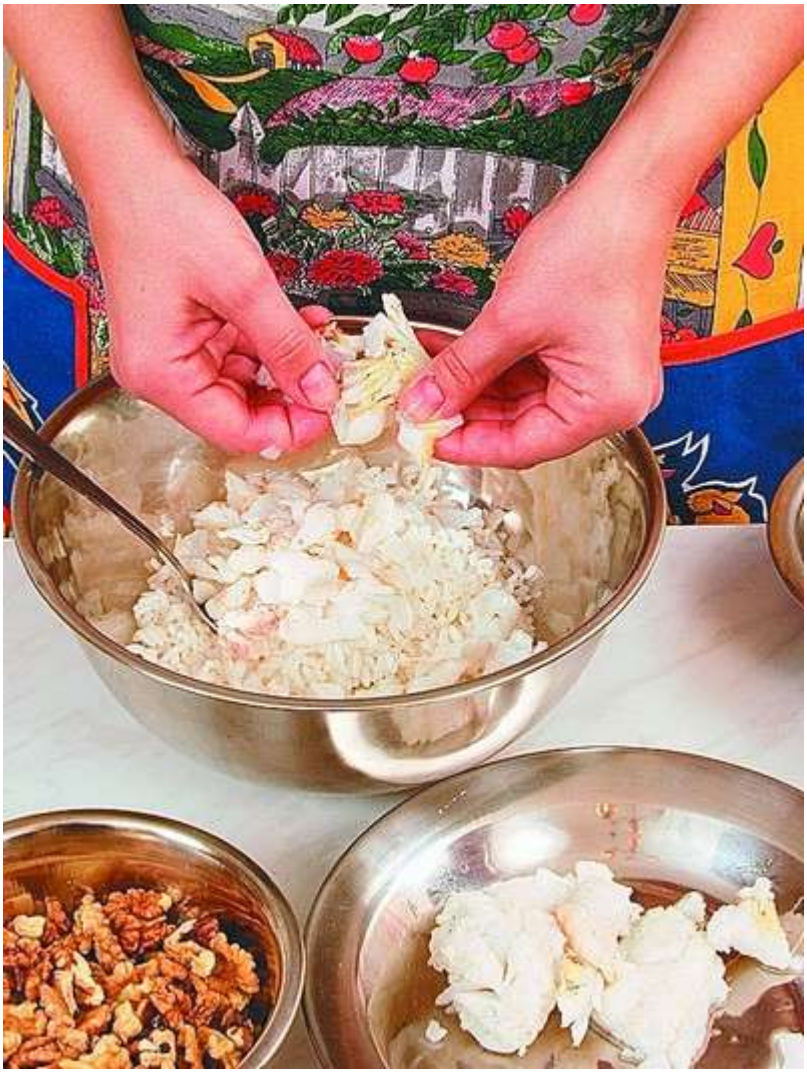
150 г филе судака, 2 красных яблока, 50 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 50 г риса, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, соль.

Филе судака отварить в подсоленной воде, остудить. Одно яблоко, не очищая от кожицы, нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину. Чтобы нарезанное яблоко не потемнело, сбрызнуть его лимонным соком. Отваренное филе судака измельчить, нарезав небольшими кубиками или соломкой. Очищенные грецкие орехи мелко нарезать, оставив несколько штук для украшения готового салата. Рис отварить, остудить. Нарезанное ломтиками яблоко, измельченные грецкие орехи и филе судака положить во вместительную емкость, добавить отваренный рис, заправить майонезом, посолить, затем все перемешать. На дно салатницы положить несколько листьев салата, затем поместить на них готовый салат, после чего украсить грецкими орехами и подать к столу. Салат можно украсить ломтиками яблока. Одно яблоко, не очищая от кожицы, разрезать пополам. Затем половинку яблока нарезать так, чтобы

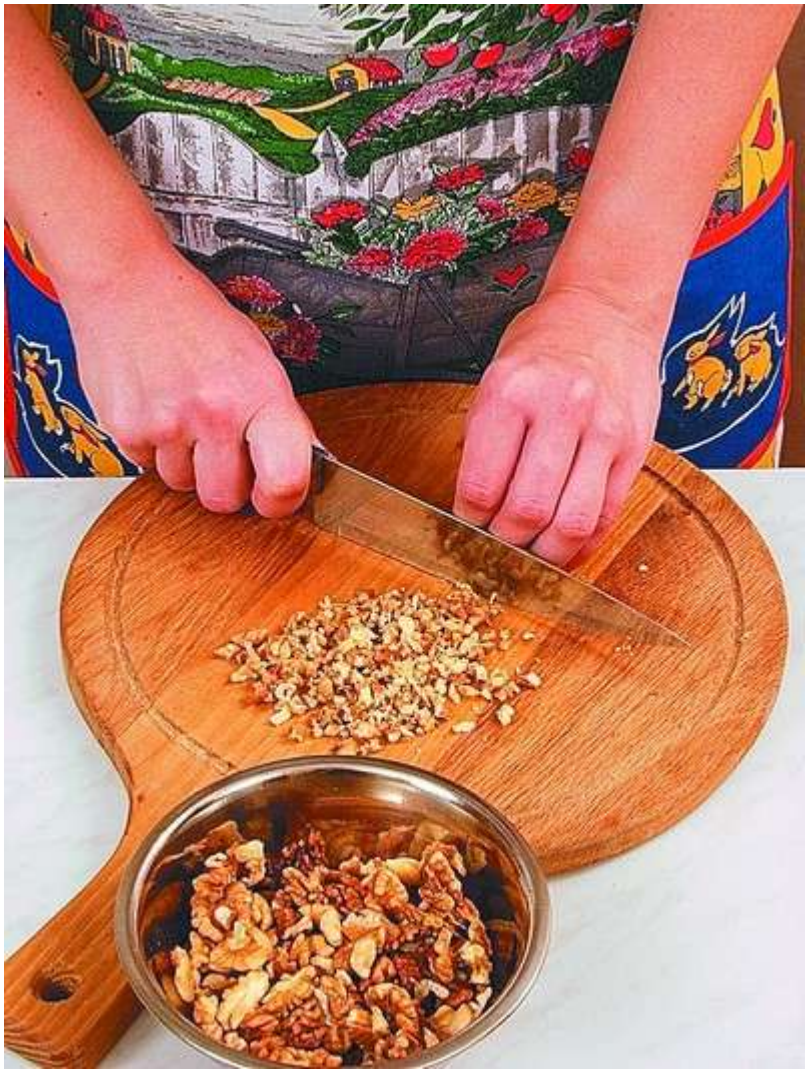
получивши-еся ломтики напоминали уголки. Нарезанное так яблоко сбрызнуть лимонным соком и уложить по краям салатницы.



Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину.



Отваренное филе судака остудить, затем измельчить, нарезав небольшими кубиками или соломкой.



Очищенные грецкие орехи мелко нарезать или пропустить через мясорубку, оставив несколько штук для украшения салата.



Красное яблоко, измельченные грецкие орехи и филе судака положить во вместительную емкость, заправить майонезом.

Сельдь «под шубой»



Продукты

На 1 порцию:

60 г сельди, 1 некрупный клубень картофеля, 1 яйцо, 1 средних размеров красное яблоко, 1/2 свеклы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Сельдь нарезать небольшими кусочками, удалив предварительно кожу и кости. Салат следует укладывать слоями. Отваренный картофель положить на плоское блюдо, следующим слоем поме-стить нарезанную кусочками сельдь. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Красное яблоко очистить от кожицы, измельчить на крупной терке, предварительно удалив сердцевину. На блюдо третьим слоем поместить нарезанное кружочками яйцо, поверх него положить измельченное яблоко. Свеклу отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата натереть одну половину свеклы на мелкой терке. В небольшую емкость положить майонез, добавить горчицу, измельченную свеклу, соль, черный молотый перец. Полученную

массу тщательно перемешать и положить следующим слоем на блюдо, украсить зеленью.



Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать кружочками.



Нарезанную кусочками сельдь поместить на слой картофеля.



Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кружочками.



Яблоко очистить от кожицы, измельчить на крупной терке, предварительно удалив сердцевину.



На блюдо поместить нарезанное кружочками яйцо, поверх него положить измельченное яблоко.



Смешать свеклу, майонез, горчицу, соль и перец, положить следующим слоем на блюдо.

Салат из креветок



Продукты

На 1 порцию:

100 г креветок, 2 некрупных свежих огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, зелень укропа, соль.

Огурцы разрезать пополам, затем из каждой половинки удалить сердцевину. Чтобы салат получился нежнее, огурцы следует очистить от кожицы. Очищенные половинки огурца некрупно нарезать соломкой. Зелень укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить. Нарезанный соломкой огурцы и большую часть нашинкованной зелени поместить в глубокую емкость, добавить отваренные креветки. Сваренные вкрутую яйца очи-стить от скорлупы, отделить желтки, мелко нарезать белки, положить в ту же емкость. Желтки натереть на мелкой терке, положить в небольшую емкость, добавить майонез, зелень укропа. Салат заправить приготовленным соусом, посолить, украсить веточкой укропа.

Совет хозяйке:

Зелень укропа будет долго сохранять свежесть, если ее

поместить в сухую емкость и закрыть плотной крышкой.



Огурцы разрезать пополам, затем из каждой половинки удалить сердцевину.



Очищенные половинки огурца некрупно нарезать соломкой.



Зелень укропа вымыть, нашинковать. Нарезанные соломкой огурцы и нашинкованную зелень положить в глубокую емкость.



Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, мелко нарезать белки. Желтки измельчить на терке.

«Моя морячка»



Продукты

На 1 порцию:

60 г филе судака или сома, 1–2 маринованных огурца, 1/2 свеклы, 1 клубень картофеля, 1–2 моркови, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 луковицы, листья салата, зелень петрушки, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Филе судака отварить в подсоленной воде с добавлением репчатого лука, моркови и укропа. Отваренное филе остудить, нарезать соломкой. Маринованный огурец мелко нарезать кубиками. Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать некрупными кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, затем мелко нарезать кубиками или полукружиями. Отваренную свеклу очистить от кожицы, разрезать пополам, некрупно нарезать кубиками. Для приготовления одной порции необходима только одна половина свеклы, другую можно использовать для украшения готового салата. Зелень укропа и петрушки нашинковать. Нарезанные овощи и филе судака положить в глубокую емкость, добавить нашинкованную зелень, соль, перец, все перемешать. Салат поместить на плоское блюдо, дно которого предварительно вы-

стлать несколькими листьями салата, заправить майонезом, украсить нарезанной ломтиками свеклой, зеленью укропа и петрушки.



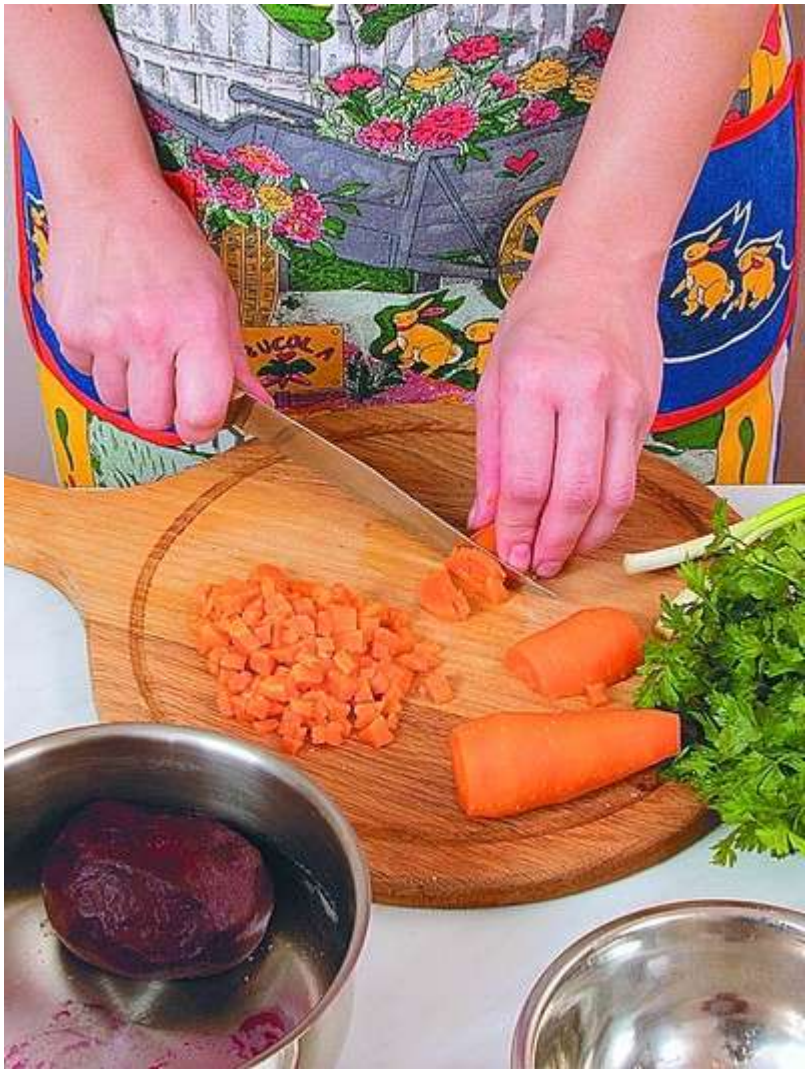
Филе судака отварить в подсоленной воде.



Маринованный огурец мелко нарезать кубиками.



Картофель отварить, нарезать кубиками.



Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, затем мелко нарезать кубиками или полукружиями.



Отваренную свеклу очистить от кожицы, разрезать пополам, половину некрупно нарезать кубиками.



Салат поместить в салатницу, заправить майонезом, украсить листьями салата и зеленью.

«Пятиминутка»



Продукты

На 1 порцию:

100 г филе речной рыбы, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки томатного соуса, зеленый лук.

Филе рыбы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой. В небольшую емкость положить майонез, добавить томатный соус, тщательно перемешать. Картофель отварить, остудить, очистить от кожицы, некрупно нарезать соломкой, затем положить в плоскую салатницу. Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой, положить в салатницу поверх слоя картофеля, заправить приготовленным соусом. Затем поместить нарезанное соломкой филе рыбы и измельченное яйцо, сваренное вкрутую, снова полить соусом. Зеленый лук мелко нарезать. Перед тем как подать салат к столу, его можно украсить измельченным зеленым луком.

Совет хозяйке:

Рыбу для приготовления салата желательно варить в кипящей воде с добавлением репчатого лука, моркови и зелени.



Филе рыбы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой.



В небольшую емкость положить майонез, добавить томатный соус, перемешать.



Огурец нарезать соломкой, положить в салатницу поверх слоя картофеля, заправить приготовленным соусом.



Затем поместить нарезанную соломкой рыбу и измельченное яйцо, сваренное вкрутую, снова полить соусом.

Салат из отварной рыбы с морковью



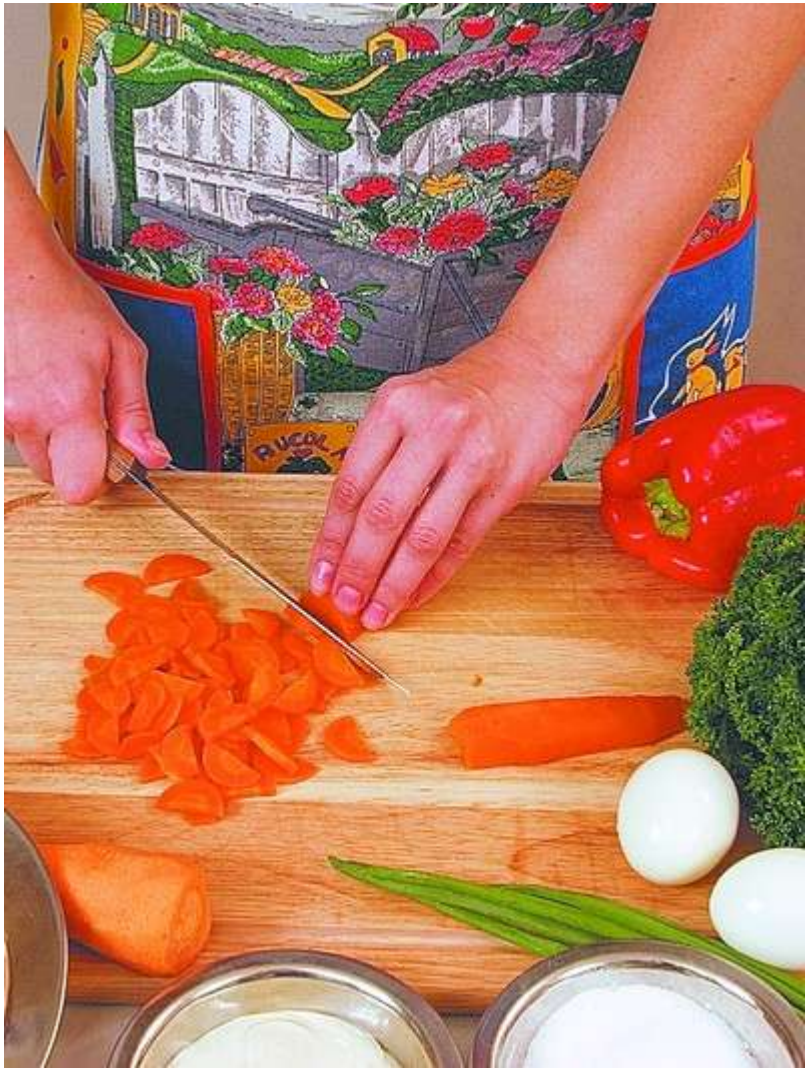
Продукты

На 1 порцию:

100 г филе окуня, 3 небольшие моркови, 2 яйца, 1/2 красного болгарского перца, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Две моркови отварить, остудить, очистить, разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Филе окуня отварить, затем удалить косточки, нарезать соломкой. Вместо окуня можно использовать любую другую речную рыбу. Яйца отварить, очистить от скорлупы, нарезать или измельчить на крупной терке. Филе окуня, нарезанную морковь, измельченные яйца поместить в глубокую емкость. Одну морковь очистить, измельчить на мелкой терке, положить в ту же емкость. Из красного болгарского перца удалить семена, разрезать его пополам, затем одну половину нарезать соломкой. Для приготовления одной порции салата необходима лишь половина перца, другую можно использовать для украшения готового салата. Нарезанный перец добавить в емкость с рыбой, морковью и яйцами, все заправить майонезом. Полученную массу тщательно перемешать, затем поместить в салатницу, украсить

веточкой петрушки. Половину красного болгарского перца нарезать соломкой или ломтиками, положить на салат.



Две моркови отварить, остудить, очистить, затем нарезать полукружиями.



Филе окуня отварить, затем удалить косточки, нарезать соломкой.



Яйца отварить, нарезать или измельчить на крупной терке.



Одну морковь очистить, измельчить на мелкой терке, положить в ту же емкость.



Из красного болгарского перца удалить семена, затем разрезать его пополам, одну половину нарезать соломкой.



Нарезанный перец добавить в емкость с рыбой, морковью и яйцами, заправить майонезом.

«Необитаемый остров»



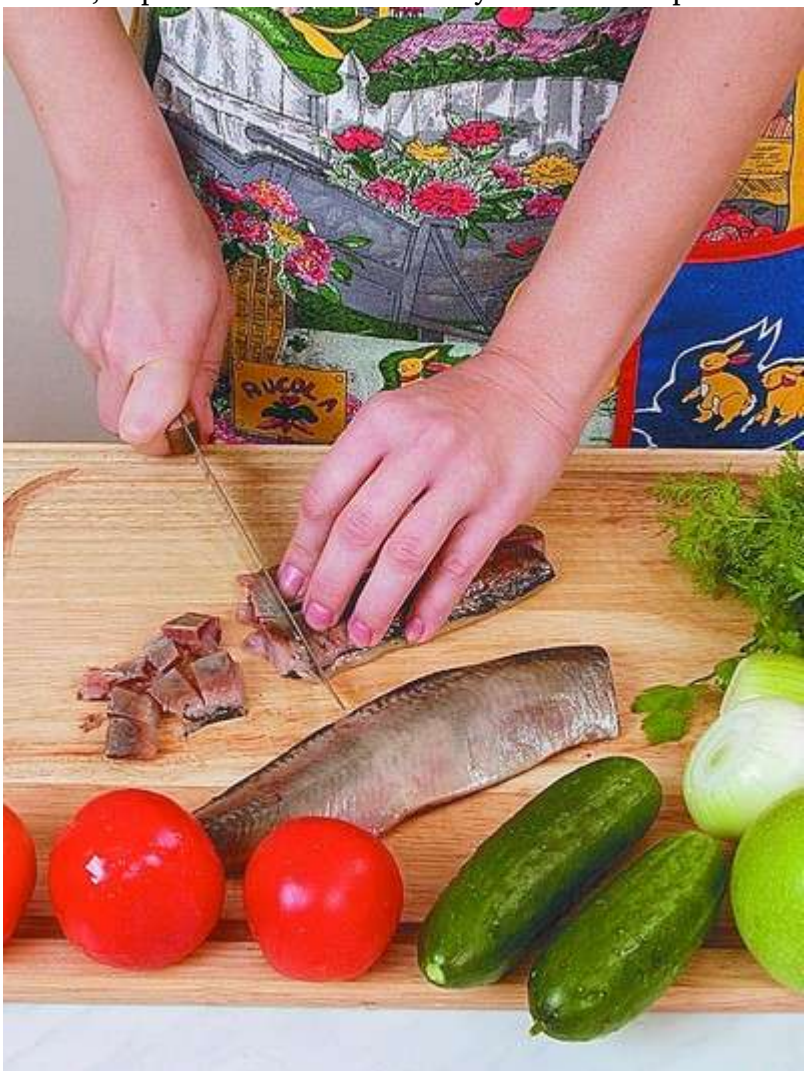
Продукты

На 1 порцию:

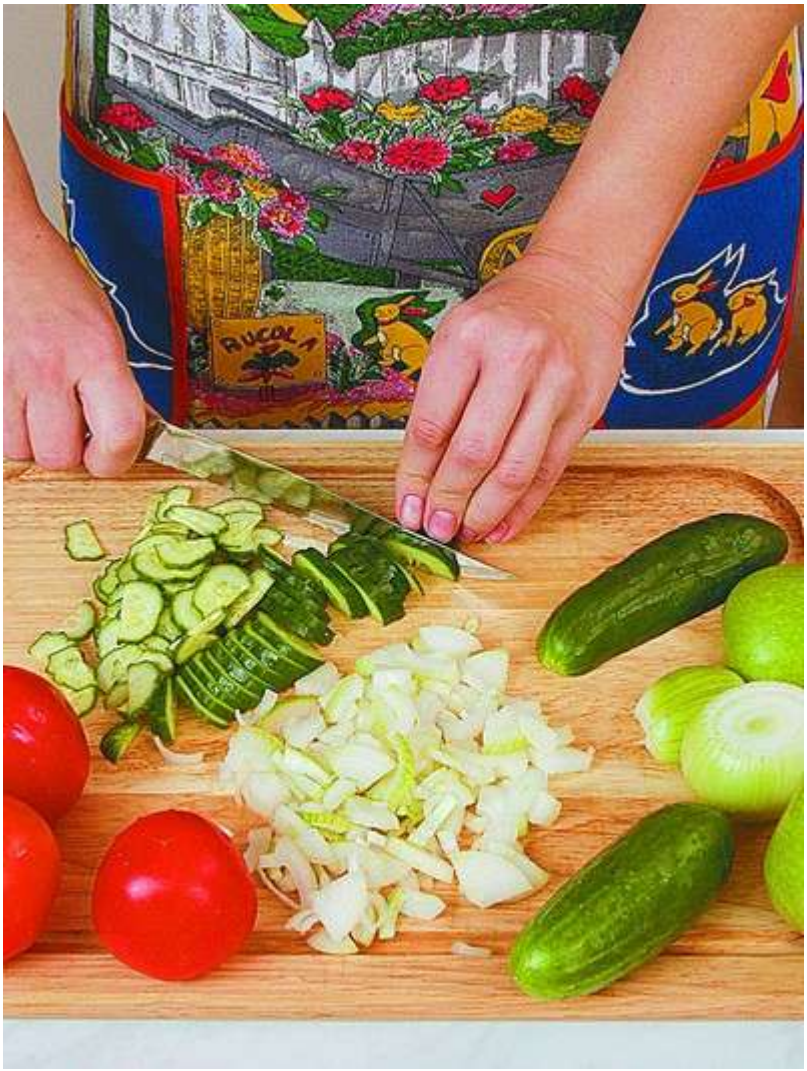
80 г филе сельди, 1–2 небольших помидора, 1 свежий огурец, 1/2 луковицы, 1 зеленое яблоко, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, зелень укропа, зеленый лук, соль.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, затем половину луковицы нашинковать. Огурец, не очищая от кожицы, разрезать пополам, затем тонко нарезать полукружиями. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, тонко нарезать полукружиями. Желательно выбрать при этом хорошо наточенный нож, чтобы помидор не потерял много сока. Среднего размера зеленое яблоко разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, затем каждую четвертинку тонко нарезать ломтиками. Чтобы салат получился нежнее, яблоко нужно очистить от кожицы. Зелень укропа и петрушки нарубить. Затем вместе с нарезанными сельдью, яблоком и овощами положить зелень в глубокую емкость, заправить растительным маслом, добавить соль, все тщательно перемешать. Готовый салат поместить на блюдо, украсить зеленым луком и помидором. Из помидора можно изготовить

украшение, нарезав его ломтиками с зубчиками по краям.



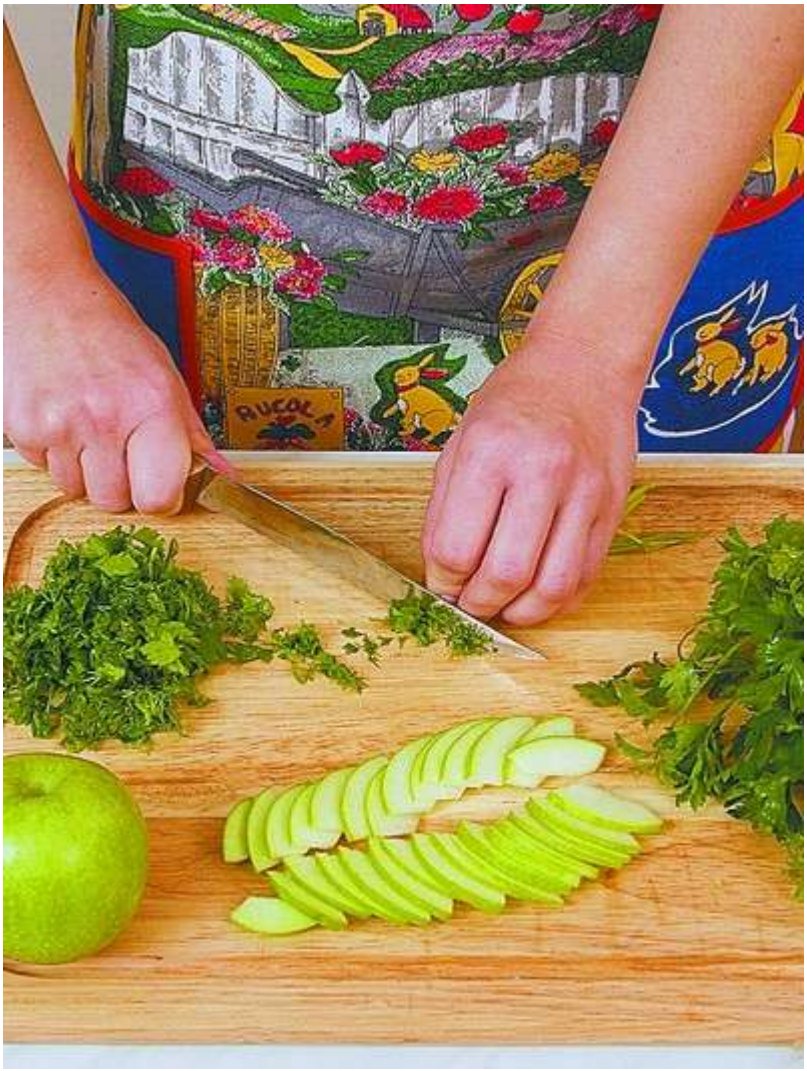
Филе сельди нарезать небольшими кусочками.



Огурец, не очищая от кожицы, сначала разрезать пополам, затем тонко нарезать полукружиями.



Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, разрезать пополам, тонко нарезать полукружиями.



Зелень укропа и петрушки нарубить, вместе с нарезанными сельдью, яблоком и овощами выложить в емкость.

«Тихая заводь»



Продукты

На 1 порцию:

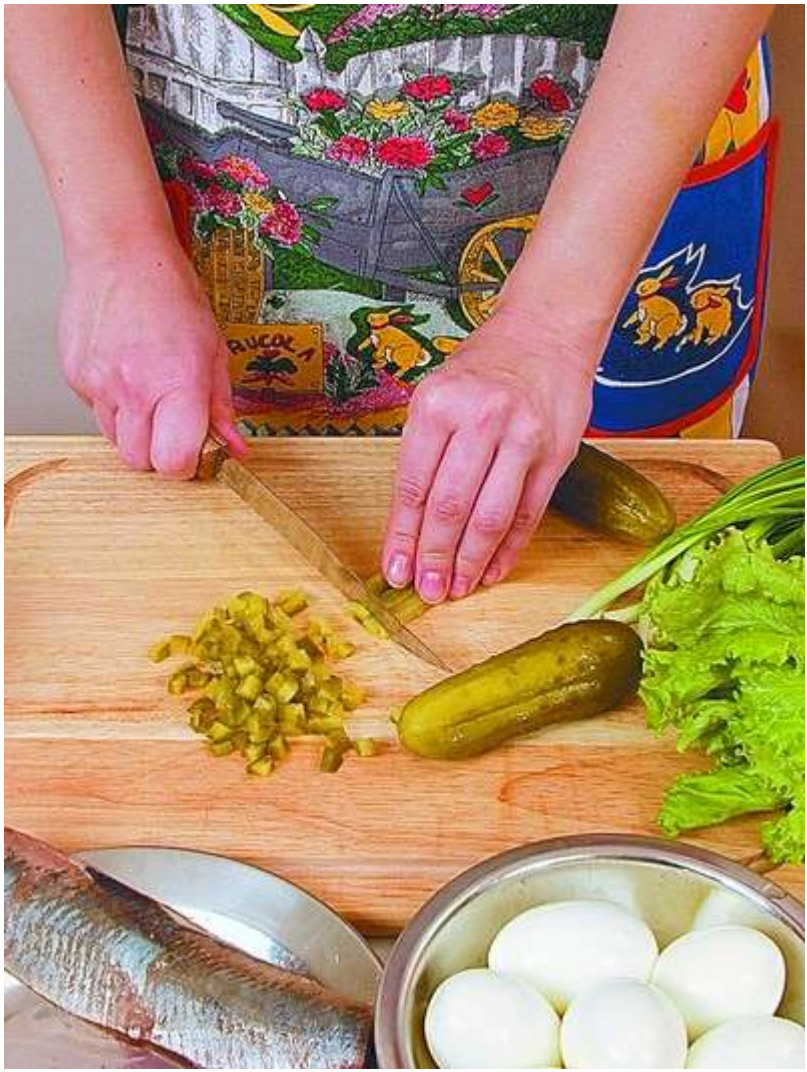
50–70 г филе сельди, 1 клубень картофеля, 1 среднего размера морковь, 1/2 свеклы, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, затем остудить, очистить и нарезать некрупными кубиками. Морковь отварить, затем нарезать кубиками или соломкой. Нарезанные овощи выложить в глубокую емкость. Маринованный огурец нарезать кубиками, добавить в емкость к измельченным картофелю и моркови. Отваренную свеклу очистить от кожицы, разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата необходима лишь половина свеклы. Половину свеклы мелко нарезать кубиками, положить в емкость с овощами. Филе сельди некрупно нарезать. Сваренное вкрутую яйцо очи-стить, нарезать четвертинками. Нарезанные овощи заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец, тщательно перемешать. Полученную массу выложить на плоское блюдо, затем поме-стить туда нарезанное филе сельди, можно посыпать все измельченной зеленью

петрушки. Салат украсить четвертинками яйца и зеленым луком.



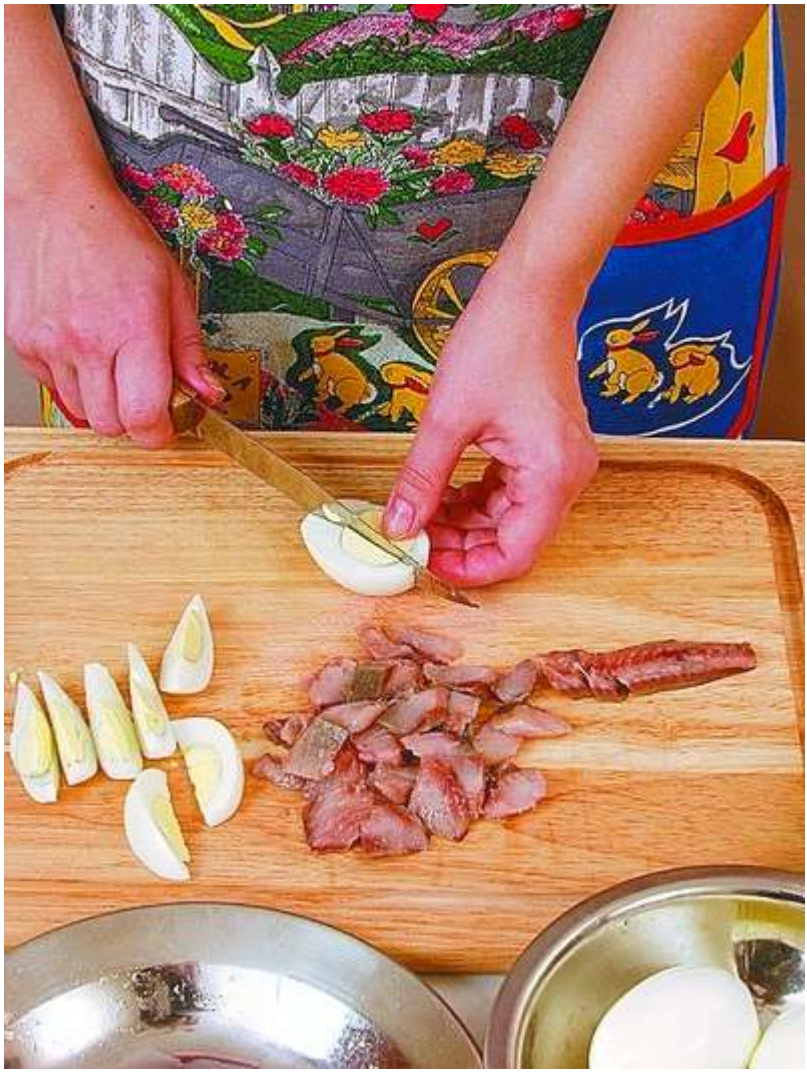
Картофель и морковь отварить, остудить, очи-стить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.



Маринованный огурец нарезать кубиками, добавить в емкость к измельченным картофелю и моркови.



Половину отваренной свеклы некрупно нарезать кубиками.



Филе сельди некрупно нарезать. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать четвертинками.



Полученную массу выложить на плоское блюдо, затем поместить туда нарезанное филе сельди.



Салат украсить четвертинками яйца, зеленым луком, посыпать измельченной зеленью петрушки.

«Дальневосточный»



Продукты

На 1 порцию:

50 г филе сельди, 1 огурец, 2 яйца, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, листья салата, зеленый лук, зелень укропа, 1/2 луковицы, соль.

Помидор разрезать пополам, аккуратно нарезать тонкими полукружиями. Свежий огурец, не очищая от кожицы, нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Одно яйцо нарезать четвертинками или кружочками и оставить для украшения готового салата, другое некрупно нарезать кружочками. Сельдь нарезать, предварительно удалив кости. Для украшения салата оставить несколько кусочков сельди. Нарезанные овощи, яйцо и сельдь выложить во вместительную емкость, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук. Нашинковать листья салата и зеленый лук, затем измельчить зелень укропа и добавить в ту же емкость. В небольшой емкости смешать растительное масло и горчицу. Получившуюся массу заправить приготовленным соусом, посолить, перемешать, затем выложить салатницу. Готовый салат украсить яйцом, нарезанным ломтиками, кусочками сельди и зеленым луком. Кусочки сельди

можно свернуть рулетиком. Изготовленное таким образом украшение поместить на салат, а сверху – веточку укропа.



Помидор разрезать пополам, аккуратно нарезать тонкими полукружиями.



Свежий огурец, не очищая от кожицы, нарезать кружочками.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы, нарезать кружочками.



Сельдь нарезать, предварительно удалив кости. Для украшения салата оставить несколько кусочков сельди.



Нашинковать листья салата и зеленый лук, затем измельчить зелень укропа и добавить в ту же емкость.



Готовый салат украсить яйцом, нарезанным ломтиками, кусочками сельди и зеленым луком.

«Капитан дальнего плавания»



Продукты

На 1 порцию:

100 г филе сельди, 1 некрупный клубень картофеля, 1 зеленое яблоко, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, зелень петрушки, зелень укропа, листья салата, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, очистить, нарезать кубиками. Среднего размера маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Репчатый лук очи-стить, нашинковать. Чтобы лук в салате не горчил, его нужно поместить в кипяток. Зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину. Филе сельди мелко нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки измельчить, оставив несколько веточек для украшения готового салата. В небольшой емкости смешать сметану и тертый хрен, добавить измельченную зелень укропа и петрушки, затем соль и черный молотый перец. Нарезанные овощи и яблоко положить в глубокую емкость, добавить нарезанное филе сельди, все тщательно перемешать. Салат поместить в неглубокое блюдо, дно которого выстлано несколькими листьями салата, затем полить

приготовленным соусом, украсить маринованным огурцом и веточками укропа и петрушки.



Среднего размера маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.



Репчатый лук очистить, нашинковать. Чтобы лук в салате не горчил, его нужно поместить в кипяток.



Филе сельди мелко нарезать кубиками, затем поместить в емкость с измельченными овощами и яблоком.



В емкости смешать сметану и тертый хрен, добавить измельченную зелень укропа и петрушки, затем соль и перец.

«Шторм»



Продукты

На 1 порцию:

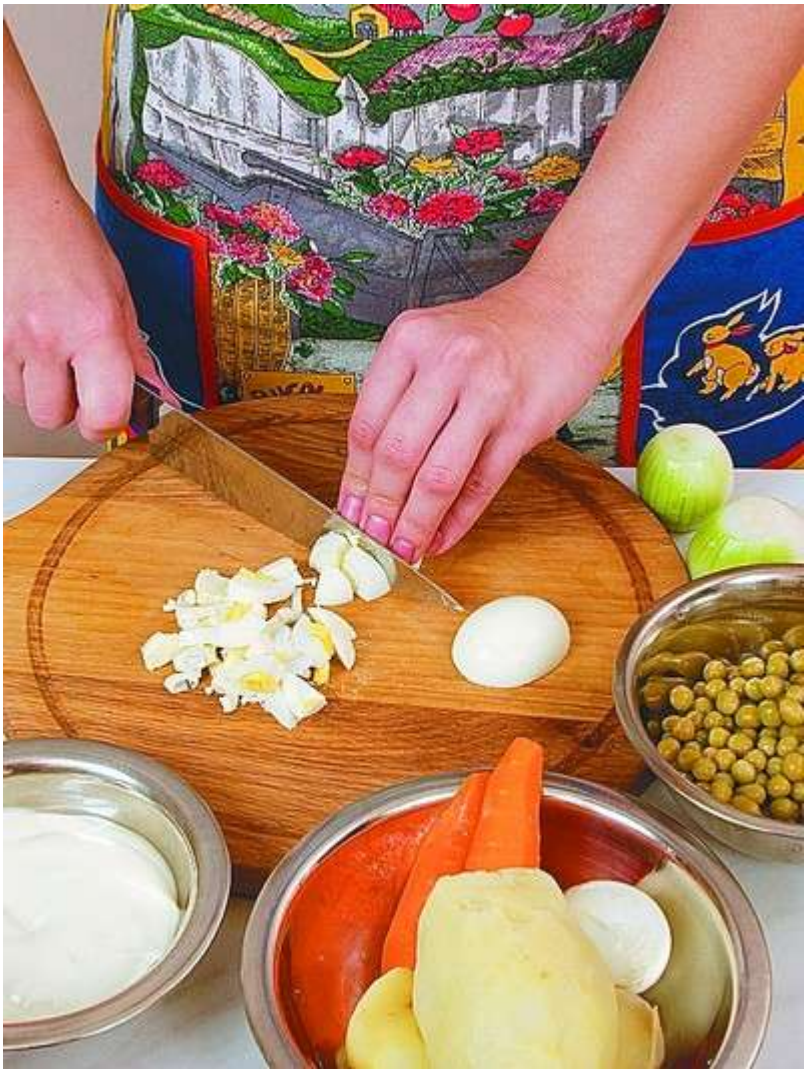
60 г филе сельди, 1 некрупный клубень картофеля, 1 огурец, 1 морковь, 1/4 красного болгарского перца, 1/2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, зелень укропа, соль.

Филе сельди нарезать кусочками. Сваренное вкрутую яйцо очистить, разрезать пополам. Одну половину яйца нарезать кубиками, другую – полукружиями и оставить для украшения готового салата. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, затем нарезать тонкими полукольцами. У красного болгарского перца удалить семена. Для приготовления одной порции салата необходима лишь четвертинка перца, нарезанная соломкой. Огурец, не очищая от кожицы, разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Половину пучка зеленого лука измельчить. Клубень картофеля и морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, затем нарезать некрупными кубиками. Нарезанные овощи и яйцо положить в глубокую емкость, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом, посолить и тщательно перемешать. Салат поместить в салатницу,

затем его можно украсить ломтиками огурца, зеленью укропа и кусочками яйца.



Филе сельди нарезать некрупными кусочками.



Половину сваренного вкрутую яйца нарезать кубиками.



Четвертинку красного болгарского перца нарезать соломкой.



Огурец, не очищая от кожицы, нарезать полукружиями. Половину пучка зеленого лука измельчить.



Картофель и морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, затем нарезать некрупными кубиками.



Нарезанные овощи, яйцо и зеленый горошек положить в глубокую емкость, заправить майонезом.

«Рыбацкий»



Продукты

На 1 порцию:

80 г филе сельди, 1 клубень картофеля, 80 г стручковой фасоли, 1 яйцо, 1/2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка майонеза, зелень петрушки, листья салата, соль.

Сельдь нарезать небольшими кусочками, предварительно удалив кости. Клубень картофеля отварить, остудить, очистить, нарезать некрупными кубиками и выложить во вместительную емкость, добавить кусочки сельди. Репчатый лук очистить, тонко нарезать кольцами, положить в ту же емкость, оставив несколько колечек лука для украшения готового салата. Полученную массу посолить по вкусу, тщательно перемешать, после чего выложить на блюдо, дно которого выстлано несколькими листьями салата. Салат заправить майонезом, затем украсить репчатым луком, нарезанным кольцами, и веточками петрушки. Из половины помидора и сваренного вкрутую яйца можно изготовить украшение. Помидор разрезать пополам, удалить сердцевину. Сваренное вкрутую яйцо очистить, аккуратно извлечь из него желток. Края половинки помидора надрезать в виде зубчиков так, чтобы в результате получился цветок. Затем в него поместить

желток. Изготовленное таким образом украшение положить на блюдо, затем салат можно подавать к столу.